



महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

सुंदर माझा
दवाखाना

स्वच्छता अभियान





आयुक्तालय आरोग्य सेवा, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, आरोग्य भवन मुंबई येथे
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची 132 वी जयंती

साजरी करण्यात आली. डॉ. विजय कंदेवाड सह संचालक आरोग्य सेवा, डॉ. दुर्योधन गोपाजी चव्हाण आयुक्तालयातील अधिकारी आणि कर्मचारी उपस्थित होते.



महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजने अंतर्गत ज्येष्ठ नागरिकांची वर्षातून दोनदा आरोग्य तपासणी करण्यात येईल

आठवड्यातील दोन दिवस ज्येष्ठाना आरोग्य सुविधा पुरविण्यासाठी राखीव असतील व आभा कार्डला लिंक असतील, अशी घोषणा मुख्यमंत्री श्री. एकनाथजी शिंदे यांनी मंत्रालयात केली. यावेळी आरोग्य मंत्री मा. ना. प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत, बंदरे खनिकर्म मंत्री दादाजी भुसे व आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव दिलीप म्हैसकर, आरोग्य सेवा आयुक्त धीरज कुमार व ज्येष्ठ नागरिक प्रतिनिधी उपस्थित होते.



मुख्य संपादक/प्रकाशक
डॉ. कैलास बाविस्कर
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

संपादन सहाय्य
बापूराव गर्जे
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

अशोक निम्मलवार
प्रशासकीय अधिकारी

ई आवृत्ती
राज्य आरोग्य शिक्षण
व संपर्क विभाग, पुणे-६

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

राज्य आरोग्य शिक्षण व
संपर्क विभाग

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,
२६६९०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail :

aogyapatrikamh@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

सुंदर माझा दवाखाना

मोबाईल हेल्थ



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



<https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau>



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



<https://www.instagram.com/mahahealthiec/>



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



<https://www.linkedin.com/company/maha-arogyia-iec-bureau>





संकेत स्थळ :
http://maha-arogyasamvadec.in
http://mahaarogyasamvadec.in
mahaarogyasamvad

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

एप्रिल - मे २०२३

अंतरंग

सुंदर माझा दवाखाना

१०



१४

प्रसूतिगृहातून घरी परतल्यानंतर
बाळाची दैनंदिन काळजी



२७

बालकाचे योग्य पोषण

• आयुक्तांचे मनोगत	०५
• संचालकांचे मनोगत	०६
• संचालकांचे मनोगत	०७
• संपादकीय	०८
• जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त - 'सुंदर माझा दवाखाना' स्वच्छता अभियान	१०
• जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्याकडून राज्यातील जनतेला निरोगी आयुष्याच्या शुभेच्छा!	११
• जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त - 'सुंदर माझा दवाखाना' स्वच्छता अभियान	१२
• प्रसूतिगृहातून घरी परतल्यानंतर बाळाची दैनंदिन काळजी	१४
• 'जनसंजीवनी अभियान' प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे सक्षमीकरण व सौंदर्यीकरण' अभियान	१६
• आरोग्य, खेळ आणि कार्यालय	१८
• NSS च्या सहकार्याने राजोरे गावात कोविड-19 लसीकरणाला गती	१९
• कॅमेऱ्यातून... 'सुंदर माझा दवाखाना' स्वच्छता अभियान	२०
• 'शून्य मृत्यू अभियाना' ने रोखणार जिल्ह्यातील माता व बालमृत्यू	२५
• परिवर्तन : बदल घडतो आहे... समाजोपयोगी जागेचे रुपांतर 'आपला दवाखान्या'त	२६
• बालकाचे योग्य पोषण	२८
• कौटुंबिक वातावरण	३१
• सार्वजनिक आरोग्याच्या पाठीचा कणा : एकात्मिक रोग सर्वेक्षण कार्यक्रम	३२
• सार्वजनिक समस्येवर एकमेव उपाय - समुपदेशन	३३
• कविता	३६
• यशोगाथा - मातेच्या दुधाचे महत्त्व पटवून देणाऱ्या मेळघाटातील आदिवासी 'राजदूत'	३७
• राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग कार्यालयात घडले माणुसकीचे दर्शन'	३८
• आशा संवाद	३९
आशा उत्तरपत्रिका क्रमांक ४ - उत्तरपत्रिका एप्रिल २०२३	
आशा उत्तरपत्रिका क्रमांक ५ - उत्तरपत्रिका मे २०२३	
• वृत्त विशेष	४८
पिं.चिं. महानगरपालिका रुग्णालयातील डॉक्टरांनी दिली बालकांच्या लसीकरणाविषयी माहिती राज्यभरात गोवर लसीकरणाचा आढावा उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या डोंगरगाव आरोग्य केंद्रातील आशा सेविका जागतिक हिवताप दिनानिमित्त पंढरपुरात रॅली मुख्यमंत्र्यांकडून सीईओ दिलीप स्वामी यांच्या उल्लेखनीय कार्याचे कौतुक...!	
• लेखकांना विनंती	५०
• 'हुडको'कडून सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या उल्लेखनीय कार्याचा गौरव	५१

आयुक्तांचे मनोगत



गोवरच्या साथीनंतर आता कोविड-१९ आजाराची साथ पुन्हा एकदा राज्यात पसरू लागली आहे. राज्यभरातील विविध रुग्णालयांत उपचार घेत असलेल्या सक्रिय कोविड रुग्णांची संख्या एप्रिलच्या दुस-या आठवड्यापर्यंत ५ हजारांच्या घरात पोहोचली आहे. त्यामुळे कोविड साथीच्या अनुषंगाने आवश्यक ती दक्षता घेण्याची गरज प्रकटाने निर्माण झाली आहे. या साथ परिस्थितीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी राज्य सरकारच्या वतीने सर्वतोपरी उपाययोजना करण्यात येत आहेत. सधस्थितीत राज्यात कोविड रुग्णांसाठी आवश्यक बेड, औषधे, उपकरणे, ऑक्सिजन यांची उपलब्धता यांसोबतच सर्वेक्षण, कॉन्टॅक्ट ट्रेसिंग, विलगीकरण, चाचण्या, लसीकरण यांबाबत नियोजन करण्याची कार्यवाही सुरू असून त्यासाठी केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार कार्यवाही करण्याच्या सूचना क्षेत्रीय यंत्रणांना देण्यात आलेल्या आहेत. त्यामुळे या आजाराची लागण झाली, तरी त्यावर तातडीने उपचार करण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा सदैव तत्पर असतील. मात्र नागरिकांनी संसर्गाची लागण होऊ नये म्हणून आवश्यक प्रतिबंधात्मक दक्षता घेण्याची गरज आहे. यासाठी गर्दीची ठिकाणे टाळणे, सार्वजनिक ठिकाणांवर वावरताना मास्कचा वापर करणे, लसीकरणाचे डोस पूर्ण करणे, लक्षणे दिसताच तातडीने औषधोपचार सुरू करणे या बाबींचा अवलंब करणे फायदेशीर आहे. कोविड- १९ आजाराच्या उपचारासाठी नियोजन करत असताना इतर आजाराचे रुग्ण, गरोदर माता व बालकांच्या आरोग्य सेवा, क्षयरोग, कुष्ठरोग, असंसर्गजन्य आजारांसाठी देण्यात येणा-या आरोग्य सेवा खंडित होऊ नयेत यासाठी देखील नियोजन करण्यात आले आहे. एप्रिल महिन्यामध्ये जागतिक आरोग्य दिन साजरा होत असून या दिनासाठी यंदाची थीम 'सर्वासाठी आरोग्यही आहे.

या दिनाच्या निमित्ताने आरोग्य विभागाच्या वतीने "सुंदर माझा दवाखाना" हा उपक्रम राबविण्यात येत आहे. त्या अनुषंगाने स्वच्छतेस केंद्रबिंदू ठेवून आरोग्य संस्था, रुग्णालय परिसराची स्वच्छता, स्वच्छतागृहे, भांडारगृहे यांची स्वच्छता दिशादर्शक फलक बसवणे, पडदे सफाई, सुशोभीकरण, आरोग्य सेवांचे फलक दर्शनी भागात बसवणे, रंगरंगोटी, लिन स्वच्छता याबाबत कार्यवाही करण्याच्या सूचना आरोग्य यंत्रणांना देण्यात आलेल्या आहेत. या उपक्रमामुळे आरोग्य संस्थांच्या स्वच्छतेत व सौंदर्यीकरणात भर पडण्यास निश्चित मदत मिळणार आहे. संसर्गजन्य आजारांपासून दूर राहायचे असेल तर स्वच्छता हा घटक आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यात अत्यंत महत्वाचा असून त्या दृष्टीने आरोग्य संस्थांची सुरू असलेली वाटचाल रुग्णांना शासकीय दवाखान्यांच्या अधिक जवळ आणण्यासाठी नक्कीच आश्वासक ठरणार आहे. कोविड - १९ या साथीचा समूळ नायनाट करण्याच्या मोहिमेमध्ये जनतेचा सहभागदेखील अत्यंत महत्वाचा असून सर्व नागरिकांनी कृपया सरकारच्या वतीने वेळोवेळी देण्यात येत असलेल्या सूचनांचे पालन करावे व साथीच्या आजारांपासून सुरक्षित राहावे.

श्री. धीरज कुमार

आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा अभियान
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, महाराष्ट्र राज्य



संचालकांचे मनोगत



आरोग्यदायी जीवन लाभावे, अशी इच्छा न बाळगणारी व्यक्ती जगात असू शकत नाही. प्रत्येकाला वयाच्या प्रत्येक वळणावर आपले स्वतःचे जीवन आरोग्यदायक असावे, असे वाटते. व्याधीग्रस्त माणसाला इतर कितीही सुखसोयी उपलब्ध असल्या तरी तो त्याचा निरामय उपयोग घेऊ शकणार नाही. अगदी साधे दाताचे (दुखणे असो), की इतर व्याधी, प्रत्येक माणसाला निरोगी जीवन राखण्यासाठी आवश्यक ती काळजी घेणे आवश्यक आहे. स्वच्छ व चांगले वातावरण हे मानवाला चांगले आरोग्य देण्यासाठी महत्त्वाचे असते. स्वच्छतेवरून त्या व्यक्तीच्या आरोग्याची कल्पना येत असते. त्यामुळे स्वच्छता हा फार महत्त्वाचा घटक आहे.

मानवाच्या मूलभूत गरजांमध्ये अन्न व पाणी या फार महत्त्वाच्या गरजा आहेत. अन्न नुसते घेऊन चालत नाही तर त्याचे योग्य प्रकारे पचन होणे आवश्यक असते व यात आपल्या प्रत्येक अवयवांचा महत्त्वाचा वाटा असतो. त्यामुळे आपल्या आरोग्याला चांगले ठेवण्यासाठी आपले वर्तन आरोग्यदायी असणे आवश्यक आहे. मौखिक आरोग्य, मधुमेह, उच्च रक्तदाब यासारख्या आजारांना दूर ठेवण्यासाठी आपले आरोग्यदायी वर्तन असणे आवश्यक आहे.

कर्करोग ही आता सर्व देशांपुढील वाढती समस्या ठरते आहे. त्यामुळे कर्करोगाचे लवकर निदान होऊन लवकर उपचार करणे आवश्यक आहे. त्याच पध्दतीने कर्करोग टाळण्यासाठी विडी, सिगारेट, सुपारी, तंबाखूयुक्त पान इत्यादींच्या वापर हा टाळणे आवश्यक आहे. घातक सवयींना प्रतिरोध करणे व नियंत्रणात ठेवणे हा महत्त्वाचा उपाय आहे. यासाठी आरोग्य शिक्षण हे महत्त्वाचे साधन आहे. तसेच मौखिक व शारीरिक स्वच्छतेसंबंधी काळजी घेऊन रोगांना दूर ठेवण्यास आपले आरोग्यदायी वर्तन असणे आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने विविध योजना या निरोगी आरोग्यासाठी राबविल्या जातात. त्याचा उपयोग समाजातील प्रत्येक घटकाने करून घेणे आवश्यक आहे.

आरोग्यावरील खर्च कमी करण्यासाठी व सामान्य माणसाला दिलासा देण्यासाठी शासन नेहमी प्रयत्नशील असते. याच पध्दतीने प्रत्येक गावपातळीवर आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून तपासणी व आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या आहेत. त्यांचा प्रभावीपणे वापर करून घेऊन आपण आपले नियमितपणे आरोग्य जपले पाहिजे. लसीकरण, आजारावर योग्य उपचार तसेच वैयक्तिक काळजी याद्वारे आपण आरोग्यदायी वातावरण समाजामध्ये निर्माण करू शकतो व प्रत्येकाची आरोग्य चांगले राहण्यासाठीही मदत होते. त्यामुळे प्रत्येकाने जागरूक राहून आपल्या आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. आपल्या सुदृढ आरोग्यासाठी व समाजाच्या निरोगी आरोग्यासाठी व निरोगी देश घडवण्यासाठी प्रत्येकाची जबाबदारी ही स्वरूप महत्त्वाची आहे. सार्वजनिक आरोग्य योजनांना आपला लोकसहभाग देऊन त्या अधिक यशस्वी करण्यासाठी आपण सर्वांनी प्रयत्न करणेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे.

डॉ. स्वप्निल लाळे
संचालक, आरोग्य सेवा, मुंबई.

संचालकांचे मनोगत



सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने माता व बाल आरोग्यासाठी विविध योजना शासन राबवित आहे. त्याच पध्दतीने या योजनांना अधिक गतिमान करण्यासाठी 'माता सुरक्षित, तर घर सुरक्षित' तसेच 'जागरूक पालक, सुदृढ बालक' अशा मोहिमा राबविल्या जात आहेत. समाजामध्ये जनजागृतीच्या करून हे उपक्रम अधिक सक्षम व समाजाभिमुख करण्यावर शासन भर देत आहे. आरोग्य मंत्री यांच्या संकल्पनेतून विविध योजना शासन राबवित आहे. याला समाजाकडूनही चांगला प्रतिसाद मिळतो आहे व सार्वजनिक आरोग्य सेवेतील डॉक्टर, परिचारिका, कर्मचारी यांचाही सहभाग यात महत्त्वाचा ठरतो आहे.

'जागरूक पालक, सुदृढ बालक' या योजनेत दोन कोटी बारा लाख लोकांची तपासणी आजपर्यंत झाली असून, यामुळे बालकांच्या आरोग्याकडे पालकांचेही लक्ष वेधले जात आहे. लोकांचा सहभागही वाढतो आहे. बाल वयात आरोग्य विषयक दोषांचे निदान झाल्यास त्यावर योग्य ती उपाययोजना वेळीच करता येतात. त्यांची भावी आयुष्य आरोग्य संपन्न व्हावीत, म्हणून प्राथमिक शालेय विद्यार्थ्यांची व शालेय बाह्य विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी मोहीम राबविण्यात येते. या मोहिमेचा लाभ अधिकाधिक मुला-मुलींना घेण्यासाठी त्यांच्या पालकांनाही प्रवृत्त करून यात शिक्षक व समाजाचा सहभाग मिळवण्यासाठी या योजना राबविली जात आहे.

शालेय मुलांमध्ये आढळून येणा-या आरोग्य विषयक समस्या शोधून काढणे, त्यांची शारीरिक तपासणी, गरजेनुसार औषध उपचार व संदर्भ सेवा देणे, गंभीर आजाराबाबत सुविधा उपलब्ध करण्यासाठी जवळच्या रुग्णालयात संदर्भित करणे, असे उपक्रम राबविले जातात. विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्याबाबत मूलभूत माहिती देऊन, त्यांचे प्रबोधन करून त्यांच्यामार्फत जनतेमध्ये आरोग्य विषयक जाणीव वाढविणे, व्यक्तिगत स्वच्छता, परिसर स्वच्छता याविषयी जागृती वाढविणे. आरोग्यदायी समस्यांबाबत विद्यार्थ्यांना माहिती दिल्यामुळे समाजातही आरोग्याची संदेश लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी मदत होते. त्यामुळे राज्य शासनाच्या वतीने राबविण्यात येणा-या या मोहिमा समाजात अधिकाधिक लोकाभिमुख होतात. याचा परिणाम या योजनांना अधिकाधिक लोकांचा सहभाग मिळतो आहे. विशेष म्हणजे बाल वयात मुला- मुलींच्या आरोग्याची सर्वांगीण आरोग्य वैधकीय तपासणी करून विद्यार्थ्यांना योग्य ते उपचार वेळेत सुरू केल्यामुळे व आवश्यक त्या सुविधा पुरवल्यामुळे संभाव्य धोके टाळता येतात. त्यामुळे शासनाने या योजनेला अधिकाधिक महत्त्व दिले आहे.

'सुंदर माझा दवाखाना' या संकल्पनेद्वारे आरोग्यदायी वातावरण निर्मितीसाठी आरोग्य संस्थांचा कायापालट करण्यासाठी व मनोधैर्य वाढविण्यासाठी हा उपक्रम सुरू करण्यात आला आहे. आरोग्य अधिकारी आणि कर्मचारी स्वतः पुढाकार घेऊन आरोग्य संस्था सुंदर व स्वच्छ कशी राहिल याकडे लक्ष देत आहेत. यासाठी सामान्य माणसांनाही स्वच्छतेचे धडे देऊन आरोग्य संस्था अधिक स्वच्छ व सुंदर करण्याकडे शासन भर देत आहे. शासन आणि जनता यांच्या समन्वयातून स्वच्छ, सुंदर आणि निरोगी वातावरण करण्यासाठी आपण सर्वांनी एकत्रितपणे काम करणे आवश्यक आहे.

डॉ. नितीन अंबाडेकर
संचालक, आरोग्य सेवा, पुणे



संपादकीय

बदल हा निसर्गाचा नियम आहे. आज जे आहे ते उधा बदललेले असेल. सामाजिक संरचना सतत बदलत असते, समाजात अनेक महत्त्वपूर्ण बदल घडून येतात व सामाजिक परिवर्तन घडत असते. परिवर्तनाच्या माध्यमातून नवनवीन कल्पना या समाज स्वीकारत असतो आणि त्यातूनच चांगले बदल घडून येतात. सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रातही चांगले बदल घडत आहेत. परिवर्तनाचा वेग वाढतो आहे. ग्रामपातळीपर्यंत आरोग्य सेवा अधिक सक्षम होत आहे. समाजाचा सहभागही वाढतो आहे आणि त्यामुळे आरोग्य क्षेत्रात नक्कीच परिवर्तन घडते आहे, हे आपल्याला मान्य करावे लागेल. जीवन पध्दतीमध्ये झालेला फरक हा आरोग्य, भौतिक परिस्थिती, सांस्कृतिक साधने लोकांची विचारधारा किंवा विचार प्रणाली अशा विविध घटकांची संबंधित असतो व त्यास मानवाचे वर्तनही जोडलेले असते.

समाज परिवर्तनाच्या दृष्टीने व सक्षम आरोग्य सेवा लोकाभिमुख करण्याच्या दृष्टीने परिवर्तन घडणे आवश्यक आहे. परिवर्तनासाठी सामूहिक जबाबदारी ही महत्त्वाची असते. शासन आणि जनता यांच्या समन्वयातून लोकोपयोगी योजनेच्या माध्यमातून निरोगी महाराष्ट्राच्या दृष्टीने बदल घडत आहेत, ही सर्वासाठी खरंच आनंदाची बाब आहे.

आरोग्याच्या समस्या व निरोगी आरोग्यासाठी शासन राबवित असलेल्या योजना लोकांनी अधिकाधिक स्वीकारून त्यात सहभाग दिल्यास परिवर्तनाचा वेग ही वाढतो. त्यामुळे शासन आणि जनता यांच्या समन्वयातून व लोकाभिमुख योजना या तळागाळातील लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी प्रत्येकाने आपली जबाबदारी ओळखून समाज परिवर्तनाच्या दृष्टिकोनातून सार्वजनिक आरोग्य योजनांना भरभरून साथ दिली पाहिजे. सामान्य माणूस केंद्रबिंदू मानून शासनाच्या अनेक आरोग्यदायी योजना या साकारत आहेत. त्यांना सहभाग व पाठिंबा देऊन त्या अधिक लोकाभिमुख करण्यासाठी प्रत्येकाने पुढे येण्याची गरज आहे.

सार्वजनिक आरोग्य सेवेमध्ये बदल घडतो आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून सामान्यांपर्यंत आरोग्य सेवा अधिक सक्षमपणे देण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. आपला दवाखाना, माता सुरक्षित, तर घर सुरक्षित, जागरूक पालक, सुदृढ बालक अशा विविध मोहीम, योजना सार्वजनिक आरोग्य विभागाने सुरू केलेल्या आहेत व त्या यशस्वी होत आहेत. सामान्य माणसाला दिलासा मिळतो आहे व आरोग्यदायी परिवर्तन घडत आहे हे समाज परिवर्तनाच्या दृष्टीने फार महत्त्वाचे आहे.

शासन आणि जनता यांच्या सहकार्याने चांगले बदल घडून येतात व परिवर्तनाचा वेगही वाढतो. त्यामुळे लोककल्याणकारी योजना तळागाळात पोचतात व यशस्वीही होतात. त्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य योजनांना समाजाकडूनही अधिक पाठबळ मिळणे आवश्यक आहे, तरच परिवर्तनाचे वारे हे ग्रामपातळीपर्यंत पोहोचून निरोगी ग्राम परिवर्तनाची योजना साकार होईल.

चला... !!! बदल घडतो आहे. आपणही सहभागी होऊ या व आपली जबाबदारी पार पाडूया....

डॉ. कैलास बाविस्कर
संपादक

उन्हाळ्यात आपल्या आरोग्याची काळजी घ्या!

उष्माघाताची लक्षणे

प्रौढांमध्ये

शरीराचे तापमान 104 फॅरन्हाईटपर्यंत
(40 डिग्री सेल्सिअस) पोहोचल्यास

स्नायूंचे आखडणे

मळमळणे, उलटीचा भास होणे

चिंता वाटणे व चक्कर येणे

हृदयाचे ठोके वाढणे, धडधडणे

लहान मुलांमध्ये

आहार घेण्यास नकार

चिडचिड होणे

लघवीचे कमी झालेले प्रमाण

शुष्क डोळे

कुठूनही रक्तस्राव होणे

तोडाच्या येथील त्वचा कोरडी होणे



सरकारी आरोग्य संस्था स्वच्छतेच्या बाबतीत दिवसेंदिवस कात टाकताना दिसत आहेत. खासगी रुग्णालयांच्या तुलनेत नेहमीच सरकारी दवाखान्यांना दुय्यम स्थान दिले जाते. याचे मूळ कारण आहे शासकीय दवाखान्यांमध्ये आढळून येणारी अस्वच्छता, डॉक्टर, कर्मचाऱ्यांची उपलब्धता व रुग्णांना मिळणाऱ्या सुविधा. मात्र गेल्या काही वर्षांपासून हे दवाखाने या सर्वच बाबतीत स्वयंपूर्ण होताना दिसत आहेत. शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये स्वच्छतेवर भर दिला जात असून रुग्णांना स्वच्छ वातावरणात उपचार मिळावेत यासाठी आरोग्य यंत्रणा आग्रही आहेत. याचाच भाग म्हणून सरकारी आरोग्य केंद्रांमध्ये कर्मचाऱ्यांच्या सहयोगातून नियमित पणे स्वच्छता मोहिमा राबविल्या जात आहेत. दरवर्षी 7 एप्रिल हा दिवस जागतिक आरोग्य दिन म्हणून साजरा केला जातो. दरवर्षी या दिवसानिमित्त एक घोषवाक्य निश्चित केले जाते. यंदाच्या आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य "सर्वासाठी समान आरोग्य सुविधा, सर्वासाठी आरोग्य!" ही आहे. राज्याच्या आरोग्य मंत्री महोदयांच्या संकल्पनेतून सार्वजनिक आरोग्य विभागाने यानिमित्त या वर्षी राज्यातील सर्व सरकारी आरोग्य केंद्रांमध्ये स्वच्छता मोहीम जनमानसात आरोग्य सेवा अधिक सुंदर, स्वच्छ व लोकाभिमुख करण्यासाठी दि. 7 एप्रिल ह्या जगातीक आरोग्य दिनापासून ते 14 एप्रिल पर्यंत "सुंदर माझा दवाखाना" हा उपक्रम राज्यभर राबविण्याचा अत्यंत स्तुत्य निर्णय घेतला आहे. जागतिक आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य संपूर्ण जगभरात समान आरोग्य सेवा सुविधांबद्दल जागरूकता पसरवणे आणि आरोग्याशी संबंधित सर्व गैरसमज दूर करणे हा आहे. यासोबतच, विविध आरोग्यविषयक धोरणे तयार करण्यास आणि त्यांची योग्य अंमलबजावणी करण्यास प्रवृत्त केले जाते. सरकारी रुग्णालये आणि आरोग्य संस्थेत सर्वांना समान सुविधा उपलब्ध आहेत आणि जास्तीत जास्त लोकांनी सार्वजनिक रुग्णालयांच्या सुविधांचा वापर केला पाहिजे, याविषयी जनजागृती निर्माण करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागातर्फे जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त "सुंदर माझा दवाखाना" हा उपक्रम राबविण्यात येणार आहे. सध्या आरोग्य संस्थांमध्ये दर महिन्याच्या पहिल्या शनिवारी स्वच्छता दिवस पाळला जातो. हा स्वच्छता दिवस नियमित राबवायचा असून स्वच्छता दिनाचा कार्यक्रम अधिक प्रभावीपणे राबविण्याच्या सूचना राज्याच्या आरोग्यमंत्र्यांनी दिल्या आहेत. त्यानुसार आरोग्य विभागाने जिल्ह्यांना

"सुंदर माझा दवाखाना" हा उपक्रम राबविण्याविषयी सूचना दिलेल्या आहेत. या उपक्रमांतर्गत राज्यातील सर्व आरोग्य संस्थांमध्ये दिनांक 7 एप्रिल ते 14 एप्रिल 2023 या कालावधीत "सुंदर माझा दवाखाना" हा उपक्रम राबविण्यात येणार आहे. या उपक्रमात आरोग्य संस्था व भोवतालचा परिसर, सर्व विभाग, स्वच्छतागृहे, भांडारगृहे इत्यादींची स्वच्छता करण्यात यावी, तसेच आरोग्य संस्थांच्या आवारात व दर्शनी भागात सुशोभीकरण, रंगरंगोटी आणि आरोग्य संस्थेमार्फत जनतेला देण्यात येणाऱ्या सेवांचे फलक लावण्यात यावेत, अशा सूचना क्षेत्रीय आरोग्य यंत्रणांना देण्यात आलेल्या आहेत. स्वच्छता ही प्रत्येकाची व्यक्तिगत व सामाजिक गरज आहे. लोकांचे आरोग्य सुदृढ राखायचे असेल आरोग्य संस्था ह्या सुंदर व स्वच्छ व्हायला हव्यात. यासाठी रुग्णांना उपचारादरम्यान चांगल्या वातावरणाचा अनुभव द्यायचा असेल तर रुग्णालयीन स्वच्छता राखणे हे फार महत्त्वाचे आहे. यासाठी 'सुंदर माझा दवाखाना' हा उपक्रम नक्कीच स्तुत्य व लाभदायी आहे. स्वच्छतेचा हा पायंडा भविष्यातदेखील सरकारी आरोग्य संस्थांमध्ये कायमस्वरूपी टिकून राहिल व सर्वसामान्य लोकांचा सरकारी दवाखान्यांकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन तयार होईल, अशी आशा आहे.

वैभव मोहन पाटील

कक्ष अधिकारी, अभियान संचालक कक्ष
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई



राज्यातील सर्वसामान्य नागरिक केंद्रबिंदू ठेवून आरोग्यविषयक विविध योजना राबविल्या जात आहेत, असे सांगत आज जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी राज्यातील जनतेला निरोगी आयुष्याच्या शुभेच्छा दिल्या. 7 एप्रिलपासून राज्यात आठवडाभर 'सुंदर माझा दवाखाना' हा उपक्रम सुरु होत असून, सामान्यांना दर्जेदार आणि गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सेवा देण्याचे आवाहन मुख्यमंत्री श्री. शिंदे यांनी या निमित्ताने केले आहे. आरोग्यविषयक आव्हानाला ताकदीने सामोरे जाणाऱ्या आरोग्य क्षेत्रातील डॉक्टरंस, नर्स आणि आरोग्य कर्मचारी यांचे मुख्यमंत्र्यांनी आभार मानले आहेत. मुख्यमंत्री आपल्या शुभेच्छा संदेशात म्हणतात, राज्यात आरोग्याच्या क्षेत्रात आमूलाग्र बदल घडवून आणण्याच्या दिशेने आम्ही पावले टाकली आहेत. राज्यात प्रत्येक तालुक्याच्या ठिकाणी 'वंदनीय बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखान्या'च्या माध्यमातून नागरिकांना मोफत आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत. मुंबईमध्ये देखील सुमारे 160 हून अधिक 'आपला दवाखाना' सुरु झाले आहेत. मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहाय्यता कक्षाने रुग्ण सेवेत उत्कृष्ट कामगिरी करून राज्यातील हजारो रुग्णांच्या जीवनात आरोग्याचा प्रकाश आणला आहे. मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहाय्यता कक्षामार्फत गेल्या नऊ महिन्यांत 6200 रुग्णांना एकूण 50 कोटी 55 लाख रुपयांची मदत दिली आहे. 'माता सुरक्षित, तर घर

सुरक्षित' अभियानात 4 कोटी माता-भगिनींची आरोग्य तपासणी आणि औषधोपचार करण्यात आले. महात्मा ज्योतिराव फुले जनआरोग्य योजनेत विमा संरक्षण दीड लाखांवरून पाच लाख रुपये करण्याचा निर्णय शासनाने घेतला आहे. त्यामुळे आता पाच लाख रुपयांपर्यंत उपचार घेता येणार आहे. याशिवाय या योजनेत नवीन 200 रुग्णालयांचा समावेश करणार असल्याचे मुख्यमंत्र्यांनी म्हटले आहे. दरवर्षी 7 एप्रिल हा दिवस जागतिक आरोग्य दिन म्हणून साजरा केला जातो. 'सर्वांना समान आरोग्य सेवा' हे यंदाच्या जागतिक आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य आहे. शासकीय रुग्णालये आणि आरोग्य संस्थांमध्ये सर्वांना समान सुविधा उपलब्ध करून जास्तीत जास्त रुग्णांनी सार्वजनिक रुग्णालयांच्या सुविधांचा वापर केला पाहिजे, याविषयी जनजागृती निर्माण करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने यानिमित्त या वर्षी राज्यातील सर्व सरकारी आरोग्य केंद्रांमध्ये स्वच्छता मोहीम राबवत 7 ते 14 एप्रिल दरम्यान "सुंदर माझा दवाखाना" हा उपक्रम राज्यभर राबविला आहे. त्या माध्यमातून सामान्यांना आरोग्याच्या दर्जेदार सुविधा उपलब्ध करून देण्याचे आवाहन मुख्यमंत्र्यांनी केले आहे.

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त 'सुंदर माझा दवाखाना'

मा. आरोग्यमंत्री डॉ. तानाजी सावंत यांच्या संकल्पनेतून जनमानसात आरोग्य सेवा अधिक सुंदर, स्वच्छ व लोकाभिमुख करण्यासाठी

'सुंदर माझा दवाखाना'
हा राज्यव्यापी उपक्रम



दरवर्षी 7 एप्रिल हा दिवस जागतिक आरोग्य दिन म्हणून साजरा केला जातो. दरवर्षी जागतिक आरोग्य संघटनेमार्फत एक घोषवाक्य निवडण्यात येते, ज्याचा प्रचार व प्रसार जागतिक स्तरावर सर्वत्र करण्यात येतो. यंदाच्या आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य "सर्वासाठी समान आरोग्य सुविधा, सर्वासाठी आरोग्य!" हे आहे. जवळजवळ नाहीशी होत चाललेली कोविड साथ पुन्हा एकदा डोके वर काढत आहे. आज राज्यात जवळपास 4 हजार कोविड आजाराचे रुग्ण राज्यातील विविध रुग्णालयांत उपचार घेत आहेत. असे असले तरी त्याचे फार गंभीर परिणाम सध्याच्या लाटेत दिसून येत नसल्याने फार काळजी करण्याचे कारण नाही. मात्र संसर्ग पसरू न देण्यासाठी आवश्यक दक्षता घेतलीच पाहिजे. व्यक्तिगत स्वच्छता, मास्क, सामाजिक अंतर ह्या नियमांचे पालन करणे वाढत्या प्रादुर्भावाच्या पार्श्वभूमीवर अत्यंत आवश्यक आहे. कोविडच्या याच धास्तीच्या पार्श्वभूमीवर आज जागतिक आरोग्य दिन जगभर साजरा होत आहे. या दिवशी स्थापन झालेल्या जागतिक आरोग्य संघटनेमध्ये जगातील जवळ जवळ 192 देशांचा सहभागी झाले.

लोकांच्या आरोग्यविषयक

जास्तीत जास्त समस्यांकडे लक्ष पुरवणे हे या संघटनेचे मूळ उद्दिष्ट आहे. संघटनेची आरोग्यविषयक कल्पना केवळ रोग व त्यावरील उपाय यावरच मर्यादित न रहाता त्यामध्ये मानसिक, शारीरिक आरोग्याबरोबरच सामाजिक आरोग्याचाही विचार केला जातो. नवीन वैद्यकीय शोधांना मदत पुरविणे, रोग निवारण व रोगनियंत्रण यासाठी वैद्यकीय मदत पुरविणे, लोकांना आरोग्यविषयक सोयी-सुविधांबाबत माहिती पुरवणे, लोकांमध्ये आरोग्य विषयक जागृती निर्माण करणे, इत्यादी कामे या संघटनेमार्फत केली जातात. शासनाच्या माध्यमातून आज अनेक आरोग्य सेवा व योजना गरीब, गरजू लोकांसाठी उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत. सदर योजनांची व्यापक प्रसिध्दी व प्रचार होणे गरजेचे आहे, जेणेकरून जास्तीत जास्त लोकापर्यंत ह्या आरोग्य सेवा पोहोचतील. लोकांच्या बदललेल्या जीवनशैलीमुळे तसेच वातावरणातील बदलांमुळे निरनिराळे आजार जन्म घेत असून त्यांवरील उपचार पध्दती व खर्चाची व्याप्तीदेखील वाढत आहे. आज समाजात पसरत चाललेल्या निरनिराळ्या संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य आजारांच्या पार्श्वभूमीवर प्रत्येकाने आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य काळजी घेण्याची आहे. ह्या आजारांचा सामना करावा लागू नये यासाठी सर्वात

मोठी काळजी घ्यावी लागेल ती स्वच्छतेची. वैयक्तिक व सामाजिक स्वच्छता ही माणसाच्या आरोग्यावर विपरित व दूरगामी परिणाम करते. सार्वजनिक स्वच्छतेची सुरुवात वैयक्तिक स्वच्छतेपासून होते. प्रत्येकाने आपले घर व परिसर स्वच्छ ठेवण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत. शिक्षण ही विकासाची पहिली पायरी आहे व स्वच्छता हा आरोग्याचा अविभाज्य भाग आहे. आपल्या घरांची, गावांची, परिसराची व पर्यायाने देशाचीही स्वच्छता वैयक्तिक योगदानातून कशी होईल, याचा विचार प्रत्येकाने करणे व त्यायोगे "स्वच्छतेतून समृद्धीकडे" ही संकल्पना मूर्तरूपात येणे अपेक्षित आहे. अस्वच्छ परिसर व वैयक्तिक स्वच्छते अभावी उद्भवणाऱ्या रोगांमुळे पीडित असलेल्यांची आकडेवारी वाढत आहे, त्यामुळे स्वच्छतेतून लोकांचे आरोग्यमान उंचावण्यासाठी शासनही प्रयत्नशील असून संत गाडगेबाबा ग्रामस्वच्छता अभियान, निर्मल भारत अभियान, पर्यावरण संतुलित समृद्ध ग्राम योजना यांसारख्या योजनांमध्ये ग्रामस्थांचा सक्रिय सहभाग घेऊन स्वच्छतेचे महत्त्व पटविण्यात येत आहे. परदेशात जाऊन आल्यानंतर आपण तेथील शहरांची स्वच्छता पाहून त्यांचे गुणगान गातो, मात्र तेथील स्वच्छता, शिस्त, सौंदर्य, सृष्टी व हिरवळ वाखाणण्याजोगी आहे ती केवळ तेथे राहणाऱ्या लोकांमुळेच हेदेखील विसरता कामा नये. आपण आपले घर स्वच्छ ठेवतो, पण परिसराशी आपल्याला काही देणेघेणे नसते. अस्वच्छतेमुळे होणाऱ्या आजारांमुळे आपले आरोग्य धोक्यात येऊन आपला घामाचा पैसा व वेळ वाया जात आहे. आज सार्वजनिक ठिकाणी बस, ट्रेन, इमारती, कार्यालये, उद्याने, रस्ते या ठिकाणी आपल्याला अस्वच्छतेचे साम्राज्य दिसते. कुठेही थुकणे, पान खाऊन पिचकारणे, सिगारेटची थोटके, खाद्यपदार्थांची वेष्टने, कागदाचे तुकडे, तंबाखू, गुटख्याच्या पिचकान्यांनी रंगविलेल्या भिंती दिसतील. आपल्याकडील नद्या व नाले या सांडपाणी वाहून नेणाऱ्या गटारी बनल्या आहेत. कचऱ्याचे डोंगर शहरांमध्ये तयार होत आहेत. अनेक रोग हे अस्वच्छतेमुळे होत आहेत. आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारी प्रत्येकानेच अंगी बाळगावयास हवी. आपण केवळ वैयक्तिक स्वच्छतेवरच भर न देता सामुदायिक पातळीवर एकत्र येवून काम केल्यास आपले शारीरिक स्वास्थ्य व सामाजिक स्वास्थ्य टिकण्यास व वृद्धीगत होण्यास मदत होईल. स्वच्छतेमुळे आपण केवळ वैयक्तिक स्वार्थ साधत नाहीतर, ती एक मोठी देश सेवा व निसर्ग सेवाही

आहे.आपल्या सभोवतालचा परिसर स्वच्छ राखण्यासाठी वैयक्तिक पातळीवर खूप गोष्टी करता येतात. आजकाल जागोजागी पसरलेल्या कचऱ्यामध्ये सर्वात मोठ्या प्रमाणावर दिसणारा घटक म्हणजे प्लॅस्टिक. एकतर प्लॅस्टिकचे विघटन होत नाही व हा प्लॅस्टिकचा कचरा आरोग्यासाठी खूप घातक आहे. त्यामुळे आपण सर्वांनी प्लॅस्टिक पिशव्या व प्लॅस्टिकचे आवरण असलेले खाद्यपदार्थ वापरणे बंद करायला हवे, तसेच प्लॅस्टिकचे विघटनदेखील योग्य मागाने करायला हवे. सार्वजनिक ठिकाणी कचरा न फेकणे, न थुंकणे या बाबीदेखील कटाक्षाने पाळल्या पाहिजेत. घरातील व सोसायटीतील कचऱ्याची योग्य त्या ठिकाणी ओला-सुका वर्गीकरण करून विल्हेवाट लावली गेली पाहिजे. जमेल तशी व तेव्हा परिसराची स्वच्छता केली पाहिजे व इतरांनादेखील त्यासाठी प्रवृत्त करायला हवे. केंद्र शासनाने आणलेली स्वच्छ भारत संकल्पना देशाला अधिक समृद्ध व सुंदर बनवणारी असून यासाठी आपला सर्वांचाच सहभाग अत्यंत मोलाचा आहे.राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने 7 एप्रिल ह्या जगातील आरोग्य दिनापासून ते 14 एप्रिल पर्यंत "सुंदर माझा दवाखाना" हा उपक्रम राज्यभर राबविण्याचा अत्यंत स्तुत्य निर्णय घेतला आहे. जागतिक आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य संपूर्ण जगभरात समान आरोग्य सेवा सुविधांबद्दल जागरुकता पसरवणे आणि आरोग्याशी संबंधित सर्व गैरसमज दूर करणे हा आहे. सरकारी रुग्णालये आणि आरोग्य संस्थेत सर्वांना समान सुविधा उपलब्ध आहेत आणि जास्तीत जास्त लोकांनी सार्वजनिक रुग्णालयांच्या सुविधांचा वापर केला पाहिजे, याविषयी जनजागृती निर्माण करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य

विभागातर्फे जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त "सुंदर माझा दवाखाना" हा उपक्रम राबविण्यात येत आहे. या उपक्रमात आरोग्य संस्था व भोवतालचा परिसर, सर्व विभाग, स्वच्छतागृहे, भांडारगृहे इत्यादींची स्वच्छता करण्यात यावी, तसेच आरोग्य संस्थांच्या आवारात व दर्शनी भागात सुशोभीकरण, रंगरंगोटी आणि आरोग्य संस्थेमार्फत जनतेला देण्यात येणाऱ्या सेवांचे फलक लावण्यात यावेत, अशा सूचना क्षेत्रीय आरोग्य यंत्रणांना देण्यात आलेल्या आहेत. स्वच्छता ही प्रत्येकाची व्यक्तिगत व सामाजिक गरज आहे. लोकांचे आरोग्य सुदृढ राखायचे असेल तर आरोग्य संस्था ह्या सुंदर व स्वच्छ व्हायला हव्यात. यासाठी रुग्णांना उपचारादरम्यान चांगल्या वातावरणाचा अनुभव द्यायचा असेल तर रुग्णालयीन स्वच्छता राखणे ही फार महत्त्वाची आहे. यासाठी 'सुंदर माझा दवाखाना' हा उपक्रम नक्कीच स्तुत्य व लाभदायी आहे. स्वच्छतेचा हा पायंडा भविष्यातदेखील सरकारी आरोग्य संस्थांमध्ये कायमस्वरूपी टिकून राहायला हवा जेणेकरून सर्वसामान्य लोकांचा सरकारी दवाखान्यांकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन तयार होईल.आज जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने आपण स्वच्छतेची शपथ घेऊन आपला परिसर व घर स्वच्छ राखण्याचा संकल्प करू या आणि "सर्वासाठी आरोग्य" हा गजर सर्वत्र करू या.जागतिक आरोग्य दिनाच्या सर्वांना आरोग्यदायी शुभेच्छा!



प्रसूतिगृहातून घरी परतल्यानंतर बाळाची दैनंदिन काळजी

डॉ. वैजयंती पटवर्धन
स्त्री रोग तज्ज्ञ

1) स्वच्छता :

अ) बाळाला अंघोळ घालण्याआधी किंवा बाहेरून आल्यानंतर हाताळण्यापूर्वी हात-पाय स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे.

ब) बाळाला अंघोळ आपल्या पायावर आडवे करून घातली जाते. त्यामुळे पायावर स्वच्छ फडके ठेवणे आवश्यक आहे. त्यात विशेष काळजी घेणे गरजेचे आहे. त्याऐवजी केवळ टबमध्ये हलक्या हाताने बाळाला स्वच्छ करणे सुरक्षित.

क) प्रत्येक स्तनपानापूर्वी स्तन धुण्याची गरज नाही. अंघोळ करतेवेळी स्तन नीट स्वच्छ केले की पुरे.

2) नखे : बाळाला हाताळणाऱ्या प्रत्येकाने नखे स्वच्छ व व्यवस्थित कापलेली ठेवायला हवी. बाळाची नखे काळजीपूर्वक कापावी. बाळ झोपलेले असताना कात्रीने किंवा छोट्या नेलकटरने हे काम चांगले होते (अलीकडे बाजारात 'बेबी नेलकटर'ही मिळते).

3) टाळू : टाळूवर जोरजोरात तेल थापल्याने टाळू लवकर भरून येते, हा समज चुकीचा आहे. (बाळाच्या डोक्यावर मध्यभागी चौकोनी छोटा, मऊ भाग असतो त्याला 'टाळू' म्हणतात). बाळ 18 महिन्यांचे होईपर्यंत आपोआप टाळू भरते. बाळाच्या डोक्याच्या हाडातील ही फट मेंदूच्या वाढीसाठी आवश्यक असते. ती नैसर्गिकरीत्या भरून येणेच योग्य. तेल थापल्याने ती भरत नाही.

4) नाक व कान : बाळाच्या नाकात तेल घातल्याने तेलाचा न्युमोनिया होण्याची किंवा नाक चौंदण्याची शक्यता असते. कानात तेल घातल्याने कानासही हानी पोहोचू शकते. लहान बाळांच्या कानातील मळ काढण्याची उरूर नाही.

5) तोंड : ग्लिसरिन किंवा अन्य काही वापरून बाळाची जीभ साफ करू नये.



जिभेवर थोडासा पांढरट थर असणे स्वाभाविक असते. त्यामुळे बाळाच्या स्तनपानावर काही परिणाम होत नाही. जिभेवर व तोंडात सर्वत्र पांढरे डाग जिवा चट्टे फंगस (oral thrush) वाढल्यामुळे होतात. अशा वेळी उपचारांची गरज भासते.

6) स्तन व योनिमार्ग : आईच्या हार्मोन्समुळे बाळाचे स्तन (मुलगी असो वा मुलगा) मोठे होतात. काही वेळा त्यातून दूधही बाहेर येते. हे दूध पिळून बाहेर काढू नये. असे केल्याने स्तन आणखी वाढतात व त्यात पू तयार होण्याचा संभव असतो. त्यामुळे रक्तात जंतुप्रादुर्भाव होण्याचीही भीती असते. तसेच बालिकांच्या बाबतीत 1-2 दिवस व्हजायनातून (योनिमार्गातून) रक्तस्राव किंवा चिकट पदार्थ बाहेर येण्याची शक्यता असते. असे झाल्याचे आढळल्यास पालकांनी काळजी करू नये. हलक्या हाताने फक्त टिपून घ्यावा.

7) अंघोळ : बाळाला जन्मानंतर त्वरित अंघोळ घालू नये. जन्मानंतर लगेच स्नान घातल्याने बाळाचे तापमान खाली येऊ शकते. त्यांच्या त्वचेवर फोड होऊ शकतात, शिवाय त्यामुळे पहिल्या स्तनपानासाठी विलंब होऊ शकतो. खरेतर प्रसूतिगृहात असताना अंघोळ टाळणे उत्तम. निदान पहिली 24 तास तरी अंघोळ घालणे टाळावे. घरी बाळाला अंघोळ घालण्यासाठी हळद, चणाडाळ, साय इ. वापरू नये. कारण बाळ निसर्गतःच खूप सुंदर असते. त्याला वेगळं नटवण्याची गरजच नसते. म्हणून काजळसुद्धा बिलकूल घालू नये. ते अपायकारक असते. त्यामुळे त्वचेवर अॅलर्जी, घामोळे, पुरळ येण्याची शक्यता असते. बाळाच्या शरीरावरची लव काढण्याचा प्रयत्न करू नये. ही लव अतिशय कोवळी असते व कालांतराने गळून जाते. बाळाच्या अंघोळीसाठी कुठलाही सौम्य साबण (soft soap) आणि कोमट पाणी वापरावे.

8) नाळ आणि बेंबी : बाळाची नाळ आणि बेंबी अंघोळीच्या वेळी साबणाने व पाण्याने धुऊन स्वच्छ व कोरडी करावी. त्यावर बोरीक पावडर/ अन्य औषधी पावडर/क्रीम लावू नये. त्यावर सुती कापड/बँडेज काहीही बांधू नये. बाळाचे पोटही फडक्याने बांधू नये. काही बाळांची बेंबी फुगीर असते. बाळ जोर करताना हा फुगवटा वाढतो आणि झोपलेले असताना कदाचित दिसतही नाही. त्याला 'अंबिलिकल हर्निया' असे म्हणतात. बऱ्याचशा मुलांच्या बाबतीत दुसऱ्या वाढदिवसापर्यंत हा फुगवटा आपोआप दूर होतो. या फुगवट्यावर नाणे किंवा

इतर वस्तू बांधू नये. मात्र नाळ गळून पडल्यानंतरही बरेच दिवस बेंबी ओली राहिल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

9) जंतुनाशके : बाळाच्या अंघोळीच्या पाण्यात किंवा कपडे भिजवण्याच्या पाण्यात जंतुनाशके घालण्याची गरज नाही.

10) पावडर व तेल: बाळाला पावडर व तेलाची गरज नाही. पावडर वापरायचीच असेल तर योग्य ती काळजी घ्यावी. पावडर नाकात/तोंडात / डोळ्यांत जाऊ देऊ नये. टाळकम पावडरचा वापर कमीत कमी करावा. पावडर नाका-तोंडात गेल्याने खोकला, अॅलर्जी, नाक गळणे हे प्रकार होऊ शकतात. मालिश करण्यासाठी खोबरेल तेल वापरणे इष्ट. मात्र तेलमालिश केल्यानेही त्वचेला त्रास होऊ शकतो (विशेषतः उन्हाळ्यात) हे ध्यानात घ्यावे. तेलाने पुरळ आल्यास तेल लावू नये.

11) डोळे : काजळ वापरणे हानिकारक आहे. काही काजळांमध्ये शिसे असते, ज्यामुळे विषबाधा होऊ शकते. डोळ्यांत काजळ घातल्याने डोळे व नाक यांना जोडणारा मार्ग चोंदू शकतो. त्यामुळे डोळ्यांतून सतत पाणी वाहू शकते. आयड्रॉप्सचा वापर काही त्रास नसताना करू नये. डोळ्यांतून स्राव किंवा पाणी येत असेल, तर वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

12) धुरी : आईला वा बाळाला धुरी देण्यासाठी कोळसा/लाकूड किंवा इतर काही जाळून धूर करू नये. धुरामुळे बाळाला सर्दी/खोकला होऊ शकतो. आईला शेक घ्यावासा वाटल्यास हॉट वॉटर बॅग किंवा इतर उपकरणांचा उपयोग करावा.

13) हात-पाय : 3-4 महिन्यांचे होईपर्यंत बाळ हात-पाय ताठ करू शकत नाही. म्हणून त्याचे हात-पाय जबरदस्तीने ताणून सरळ करू नयेत. बाळाला बांधण्याआधी सुद्धा असे करू नये.

14) गोफ/करगोटा बांधणे : बाळाच्या मानेभोवती, कमरेभोवती किंवा मनगटाभोवती गोफ/करगोटा/दोरा बांधू नये. बांधायचाच असेल तर दंडावर किंवा पायाच्या घोट्याभोवती बांधावा.

15) कपडे : बाळासाठी सुती कपडे वापरावे. बाळाला अति कपड्यांतही गुरफटू नये वा अपुरे कपडे घालू नये. अति कपड्यांमुळे बाळाला ताप येऊ शकतो आणि अपुऱ्या कपड्यांमुळे बाळ थंड पडू शकते.

16) लंगोट (नॅपी) व नॅपीरॅश : घरच्याघरी सुती कापडाचे लंगोट बनवून ते वापरणे योग्य (हे शिकण्यासाठी मदर सपोर्ट ग्रुपच्या कार्यकर्त्यांना गाठा).

असे लंगोट स्वस्त पडतात आणि बाहेरच्या लंगोटांइतकेच छान बनू शकतात. दरवेळी लंगोट ओला झाल्याबरोबर लगेच बदलल्याने नॅपीरॅश होणार नाही.

17) विकतचे डायपर्स : वापरल्यास वेळोवेळी ते बदलावेत.

18) प्लास्टिक किंवा रबरशीट : बाळाला नुसतेच प्लास्टिक किंवारबरशीटवर ठेवू नये.

19) इलेक्ट्रॉनिक वस्तू : बाळ जवळ असताना (मोबाईल) चा वापर टाळावा. तसेच बाळाला खूप आवाजाच्या खोलीत एकटे ठेवू नये. पूरक आहार आणि पोषण

1) जन्म ते 6 महिने : या काळात बाळाला पूर्णतः आईचे दूध पाजावे. पाणी, वरचे दूध, टॉनिक, बदाम इ. देऊ नये.

2) पूरक आहार : सहा महिन्यांअखेरीस पूरक आहार सुरु करावा. बाळाला भरवण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवावे.

3) (मेनू) आहार :

अ) बाळासाठी घरगुती अन्नच उत्तम.

ब) बालान्नाचे तयार डबे टाळा.

क) शक्यतो बाळासाठी वेगळे पदार्थ बनवणे टाळा.

आपल्याच खाण्यातील पदार्थ मऊ करून ते बाळाला द्या. आपल्या घरातील पदार्थ तिखट/मसालेदार असतील तर बाळासाठी मसाला व तिखट घालण्याआधी थोडे अन्न बाजूला काढा. अर्थातच त्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्यावा.



‘जनसंजीवनी अभियान’

‘प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचे सक्षमीकरण व सौंदर्यीकरण’ अभियान

जिल्ह्यातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रांची कोरोना (कोविड-19) काळात व त्यानंतर अवस्था अतिशय खराब झालेली होती. दवाखान्याची अंतर्गत व बाह्य परिस्थितीमध्ये सुधारणा करण्याची आवश्यकता होती. प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्वच्छ व सुंदर करण्यासाठी जनसंजीवनी या नावाने एक अभियान जानेवारी 2022 मध्येच हाती घेण्यात आले. त्याचे परिपत्रक सोबत जोडले आहे. शासनाचा एकही रुपया खर्च न करता लोकवर्गणीतून अनेक कामे घेण्यात आली व प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्वच्छ व सुंदर करण्यात आलेले आहेत. जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी मा. दिलीप स्वामी यांच्या संकल्पनेतून राबविलेल्या जनसंजीवनी या उपक्रमास जिल्हाभरातून चांगला प्रतिसाद लाभला. लोकवर्गणीच्या माध्यमातून (साहित्य व रोख रक्कम) 48 लक्ष 14 हजार एवढा लोकसहभाग गोळा झाला. त्याचप्रमाणे ग्रामस्थांनी सोलापूर जिल्ह्यातील 77 प्राथमिक आरोग्य केंद्रात केलेल्या श्रमदानामुळे सुमारे 70 लक्ष एवढ्या रुपयांची बचत झाली. सध्या मा. आरोग्य मंत्री महोदयांनी सुरु केलेल्या "सुंदर माझा दवाखाना" या उपक्रमामुळे सोलापूर जिल्हा परिषदेने राबविलेल्या "जनसंजीवनी" अभियानास बळ मिळाले असून जनसंजीवनी अभियानामध्ये राहिलेली कामे पुर्ण होणार असून खऱ्या अर्थने सोलापूर जिल्ह्यातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रे अधिक सक्षम होणार आहेत. "सुंदर माझा दवाखाना" या उपक्रमातून आणखी नव्या जोमाने कार्य करून जिल्ह्यातील सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्वच्छ व सुंदर करण्याचा प्रयत्न सुरु आहे.

अभियानाची पार्श्वभूमी :

- प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपकेंद्र व आयुर्वेद दवाखाना हे ग्रामीण जनतेच्या आरोग्यासाठी संजीवनी आहेत.
- ग्रामीण भागातील जनतेला यथायोग्य आरोग्य सेवा पुरविणे हे आरोग्य विभागाचे प्राधान्यक्रम कार्य असून कर्तव्ये आहेत.
- त्यासाठी जिल्ह्यातील सर्वच प्राथमिक आरोग्य केंद्र व उपकेंद्र हे सक्षमरित्या व पूर्ण कार्यक्षमतेने कार्यरत राहणे अत्यंत आवश्यक.

प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचे सक्षमीकरण व सौंदर्यीकरण 4 टप्पे :

- प्रशिक्षण.
- वक्तशीरपणा / पूर्णवेळ कार्यरत राहणे.
- आरोग्य केंद्राचे आतील स्वच्छता व नीटनेटकेपणा.

- रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक यांचेशी सौजन्याने वागणे.

प्रशिक्षण :

- प्रा.आ.केंद्र/उपकेंद्रांशी संबंधित सर्व वैद्यकीय अधिकारी, समुदाय आरोग्य अधिकारी व सर्व कर्मचारी यांचे नियमित प्रशिक्षण घेवून अभियानाची सुरुवात करण्यात आली.
- यासाठी जिल्हा स्तरावरून व तालुका स्तरावरून विविध प्रकारचे प्रशिक्षण आयोजन करण्यात आले.
- जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा शल्यचिकित्सक व प्रशिक्षण केंद्राचे वैद्यकीय अधिकारी यांचेवर प्रशिक्षणाची जबाबदारी देण्यात आली होती.

अभियानाचा उद्देश :

वक्तशीरपणा / पूर्णवेळ कार्यरत राहणे :

- वैद्यकीय अधिकारी व कर्मचारी यांनी आरोग्य केंद्रात पूर्णवेळ कार्यरत हजर राहावेत.
- काही कारणास्तव सभा व प्रशिक्षण वा इतर कारणास्तव आरोग्य केंद्रात हजर राहणे शक्य नसल्यास तशी परवानगी तालुका आरोग्य अधिकारी / जिल्हा आरोग्य अधिकारी यांचेकडून घेऊनच जावे.
- प्रा.आ.केंद्राच्या / उपकेंद्राच्या ज्या वेळा आहेत, त्या वेळेत डॉक्टरसह सर्व स्टाफ पूर्णपणे हजेरीपटाप्रमाणे हजर राहावेत.
- प्रत्येक प्रा. आ. केंद्र/उपकेंद्रावर कार्यरत डॉक्टर, स्टाफ यांचे हजेरीपट ठेवण्याबाबत सुचित करण्यात येत आहे. त्याची नियमित तपासणी करण्यात येईल.



आरोग्य केंद्राचे आतील स्वच्छता व नीटनेटकेपणा :

- या उपक्रमांतर्गत सर्व प्रा. आ. केंद्र व उपकेंद्राने आतील स्वच्छतेचे कार्य हाती घेण्यात आली.
- त्यासाठी ग्रामपंचायतीने सर्वतोपरी सहकार्य करावे असे कळविण्यात आले.
- यासाठी आठवड्यातील एक वार श्रमदानासाठी निश्चित केला.

रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक यांचेशी सौजन्याने वागणे :

- सौजन्यपूर्ण व सौहार्दपूर्ण वागणूक
- आरोग्य केंद्रात सौजन्यपूर्ण वागणुकीसंदर्भात शपथ कार्यक्रम दि. 10 जानेवारी 2022 रोजी देण्यात आली.

जनसंजीवनी अभियान प्रतिज्ञा मजकूर:

आम्ही सर्व वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य कर्मचारी व आशा आज शपथ घेतो की मी कार्यरत असलेले प्राथमिक आरोग्य केंद्र हे आरोग्य मंदिर समजून त्याचे पावित्र्य, स्वच्छता राखून नागरिकांना आरोग्य सेवा देण्यासाठी सदैव प्रयत्नशील राहीन. माझ्या आरोग्य केंद्राची गुणवत्तापूर्ण सेवा देणेसाठी स्वतःचे कौशल्य प्रशिक्षणाद्वारे अद्ययावत करेन. इमारत अंतर्गत व परिसर स्वच्छतेसाठी सहभाग नोंदवेन. येथे येणाऱ्या प्रत्येक रुग्णास / नागरिकास सौहार्दपूर्ण वागणूक देईन. तसेच वृक्ष लागवड जोपासना करून रंगरंगोटी इ. द्वारे आरोग्य केंद्र सौंदर्यीकरणावर भर देईन. सायरोग नियंत्रणासाठी स्वतः सह सर्वाना आरोग्य शिक्षण पालन करणेस प्रवृत्त करेन. माझे प्राथमिक आरोग्य केंद्र लोकाभिमुख करणेसाठी मी 'जनसंजीवनी अभियान' यशस्वी करणेची हमी देतो.

सौंदर्यीकरण :

- सर्व प्रा. आ. केंद्र/उपकेंद्रांचे पुढीलप्रमाणे कार्यक्रम हाती घेण्यात आली.
- परिसर स्वच्छता, आवारातील गवत व झुडपी पूर्णपणे काढून टाकली.
- इमारत, वॉलकंपांड, प्रवेशद्वार यांचे रंगरंगोटी, साफसफाई करून घेतली.
- परिसरात मोठ्या प्रमाणात वृक्षारोपण करून घेणे, फुलांचे झाडे लावली गेली. जेणेकरून परिसर हिरवागार होईल असे नियोजन केले.
- दिव्याची पाण्याची व्यवस्था केली.* अभ्यागतांसाठी येणारे रुग्ण व त्यांचे नातेवाईक यांना बसणेसाठी व्यवस्था करण्यात आली.
- इमारत, वॉलकंपांड, भिंती ह्या बोलक्या केल्या, याद्वारे शसकिय योजनांचा प्रसार प्रचार करण्यात आला व सूचना/ मार्गदर्शक तत्वे लिहिण्यात आली.

खर्चाचे नियोजन :

- ग्रामपंचायत/पंचायत समितीकडून निधीची उपलब्धता करण्यात आली. रुग्ण कल्याण समिती निधी
- ग्रामस्तरावर लोकवर्गणी
- परिसरातील सेवाभावी संस्था विविध संघटना, पतसंस्था यांचेदेखील सहकार्य लाभले.
- कार्यक्षेत्रातील बँका, कंपनी यांचेकडून CSR फंड. जनसंजीवनी अभियानाची सुरुवात दि. 1 जानेवारी 2022 रोजी करण्यात आली. तुलनात्मक कार्य पाहून "उत्कृष्ट कार्यासाठी प्रत्येक तालुक्यातील एक प्रा. आ. केंद्र निवडून उत्कृष्ट कार्य करणा-या प्रा. आ. केंद्र/उपकेंद्राचा यथेच्छ गौरव व सत्कार करण्यात आला.



सार्वजनिक आरोग्य सेवांच्या परिणामकारकतेने गेल्या काही वर्षात अमूल्य बदल जनसामान्यांच्या जीवनात घडवून आणण्यात यश प्राप्त झालेले आहे. राज्यातील आदिवासी क्षेत्रातील कुपोषण, अर्भक मृत्यु, माता मृत्यु या सर्वांवर मात देण्याचे व सेवा देणारे तज्ञ अधिकारी व कर्मचारी कौतुकास्पद आहे. आरोग्य विभागाने कोविडच्या 19 च्या काळात स्वास्थ्य चळवळीच्या माध्यमातून आरोग्यविषयक केलेले कार्य समाजाला आरोग्य, उर्जा व प्रेरणा देणारे ठरले असून हे निश्चितच अभिन्नदनीय आहे. आरोग्य सेवेतील तज्ञ अधिकारी व कर्मचारी जनतेचे आरोग्य जोपासण्यात अविरत लढत असतांनाच उपसंचालक कार्यालयातील अधिकारी, कर्मचारी या तज्ञ मंडळीचे सेवाविषयक बाबी हाताळून वेळेत सर्व लाभ देण्याकरिता सक्रिय भूमिका पार पाडण्यासाठी सातत्याने झटत असतातया सर्वांच बाबींमुळे मानसिक व शारीरिकदृष्ट्या दमलेल्या या मानवी यंत्रांना पुनः ताजेतवाने करण्याकरिता उपसंचालक, आरोग्य सेवा नागपूर मंडळ, नागपूरच्या इतिहासात पहिल्यांदाच कर्मचा-यांकरिता क्रिकेटची स्पर्धा आयोजित करण्यात आली. या स्पर्धेतील 8 संघ

म्हणजेच उपसंचालक कार्यालय, प्रादेशिक मनोरुग्णालय, जिल्हा शल्य चिकित्सक कार्यालय, डागा रुग्णालय, सहा. संचालक हिवताप यांनी भाग घेतले. यात स्तुत्य बाब म्हणजेच या स्पर्धेत महिलांनी सुध्दा भाग घेतला.

या स्पर्धेत महिला व पुरुष दोघही संघात उपसंचालक, आरोग्य सेवा नागपूर हे विजेते ठरले. तर महिला व पुरुष दोघही संघात उपविजेते पद प्रादेशिक मनोरुग्णालयास लाभले. सर्व स्पर्धा सेंट्रल रेल्वेच्या अजनी येथील क्रिकेटच्या क्रिडांगणावर खेळल्या गेल्या. भारताचे अनेक स्पर्धा गाजविणारे कर्णधार श्री महेंद्रसिंग धोनी हे सुध्दा रेल्वेच्या सेवेत असतांना हयाच मैदानवर खेळले होते. स्पर्धेचा समारोप श्री कृष्णाथ पाटील, रेल्वेचे विभागीय वरिष्ठ वाणिज्य व्यवस्थापक यांच्या हस्ते करण्यात आले व विजेत्या संघाला, उपसंघाला व उत्कृष्ट खेळाडुंना पुरस्कार देऊन गोरविण्यात आले.



NSS च्या सहकार्याने राजोरे गावात कोविड-19 लसीकरणाला गती



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



जळगावमधील अमळनेर ब्लॉकमध्ये लोकसंख्येमध्ये कोविड- 19 लसीकरण वाढवण्याची अत्यंत गरज होती. मोमेंटम नियमित लसीकरण टीमने काही दिवसांपासून ब्लॉकमध्ये देय लाभार्थ्यांच्या यादीवर सातत्याने लक्ष ठेवून काम सुरु केले. राजोरे गावात अंदाजे 790 कुटुंबे राहतात. साक्षरतेचा दर 65.89% इतका प्रभावी नसला तरी, जनतेपर्यंत कोविड लसीकरणाबाबत योग्य माहिती पोहोचवण्यासाठी मार्गदर्शन करणे आणि याची खात्री करणे हे नेहमीच आव्हान राहिले आहे. शासनाला यासाठी स्वयंसेवी संस्था व Nss यांची नेहमीच गरज असते.टीमने लोकसंख्येचा आढावा घेतल्यावर, हे स्पष्ट झाले की लोकांना मदत करणाऱ्या लोकांवर अधिक विश्वास वाटतो. गावात कोविड लसीकरण पूर्ण करण्यासाठी आणि गावकऱ्यांच्या उत्तम आरोग्यासाठी, Nss च्या तरुणांनी गावात केलेल्या मोठ्या कार्यमुळे टीमने त्यांच्यासोबत काम करण्याचे ठरविले.टीमने लसीकरण IEC सामग्रीसह, Nss मधील 80 स्वयंसेवकांचा एक गट प्रत्येक घरोघरी पोहोचून त्यांच्या प्रश्नांचे निराकरण केले. लसीकरणाचे फायदे लसीकरण न झालेल्यांच्या मनात बिंबविण्यासाठी जिंजल्ससह सतत माइकिंग, पत्रके वाटप आणि सोशल मीडिया संदेशाद्वारे या टीमने कोविड लसीकरणाची जनजागृती केली.सातत्यपूर्ण प्रयत्न आणि त्वरीत कृतीमुळे लसीकरण शिबिरात 107 लाभार्थ्यांनी आपले लसीकरण करून घेतले. समाज सहभागातून कोविड-19 लसीकरणाला गती मिळाली.



कॅमेऱ्यातून... 'सुंदर माझा दवाखाना' स्वच्छता अभियान



"सुंदर माझा दवाखाना" अभियानांतर्गत
प्राथमिक आरोग्य केंद्र, बोरगाव, तालुका माळशिरस
येथे स्वच्छता करताना वैद्यकीय अधिकारी व सर्व कर्मचारी.

आशा दिनानिमित्त वरवंड अंतर्गत येणाऱ्या सर्व आशा सेवकांची
आरोग्य तपासणी करण्यात आली.



मा सहसंचालक आरोग्यसेवा मुंबई डॉ विजय कंदेवाड सर यांनी
सोलापूर जिल्ह्यातील पंढरपूर नगरपालिका आपला दवाखाना या
ठिकाणी भेट दिली व स्वतः रुग्णांना तपासून औषध उपचार केले व
आपल्या दवाखान्याबद्दल समाधान व्यक्त केले



विदुहदयसम्राट बालासाहेब ठाकरे
**आपला
दवाखाना**

कॅमेऱ्यातून... 'सुंदर माझा दवाखाना' स्वच्छता अभियान



सांगली जिल्ह्यामध्ये विविध प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये वैद्यकीय अधिकारी व कर्मचारी स्वच्छता मोहीम राबविताना...

प्राथमिक आरोग्य केंद्र, बोरगाव, तालुका माळशिरस येथे आयुष्मान भारत योजनेअंतर्गत 50 वर्षे वयोगटावरील लाभार्थ्यांची रक्तदाब व शुगर तपासणी करण्यात आली.



प्राथमिक आरोग्य केंद्र, आंधळगाव येथे स्वच्छता अभियान राबविताना वैद्यकीय अधिकारी आणि कर्मचारी.



नागरी आरोग्यवर्धिनी केंद्र, मालेगाव, जिल्हा वाशीम येथे "स्वच्छता दिवस" साजरा करण्यात आला. यावेळी आरोग्य अधिकारी आणि कर्मचारी यांनी परिसराची साफसफाई केली.



कॅमेऱ्यातून... 'सुंदर माझा दवाखाना' स्वच्छता अभियान



परभणी जिल्हातील सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्रांमध्ये "सुंदर माझा दवाखाना" हे स्वच्छता अभियान राबविण्यात आले. या मोहिमेंतर्गत रॅली काढून जनजागृतीही करण्यात आली.



कॅमेर्यातून... 'सुंदर माझा दवाखाना' स्वच्छता अभियान



प्राथमिक आरोग्य केंद्र, टेम्बुसोंडा येथे
जागतिक आरोग्य दिन साजरा करण्यात आला



जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त आरोग्य विभाग, यवतमाळ जि.प.ने पोस्टल ग्रांडंज ते नेहरू स्टेडियमपर्यंत 'हेल्थ रन'चे आयोजन केले होते. 'हेल्थ रन' प्रामुख्याने जिल्हाधिकारी मा. अमोल येडगे, आरडीसी ललित वन्हाडे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. एस. चव्हाण, सीएस डॉ. आर. डी. राठोड, आयएमए.चे डॉ. राखुंडे, डॉ. रत्नपारखी, न. प.चे डॉ. विजय अग्रवाल, आरोग्य विभागाचे डॉ. पी. पवार, डॉ. जाधव, डॉ. नावंदिकर, डॉ. प्रिती दुधे, डॉ. पेटकर व मोठ्या संख्येने कर्मचारी व नागरिक उपस्थित होते.



कॅमेर्यातून... 'सुंदर माझा दवाखाना' स्वच्छता अभियान



'सुंदर माझा दवाखाना' या उपक्रमांतर्गत गडचिरोली जिल्ह्यातील अहेरी प्राथमिक आरोग्य केंद्रात स्वच्छता अभियान राबविण्यात आले.



प्राथमिक आरोग्य केंद्र, मोहिते वडगांव



प्राथमिक आरोग्य केंद्र, जांब येथे सुंदर माझा दवाखाना अभियान राबविताना आरोग्य विभागाचे कर्मचारी



लातूर जिल्ह्यातील प्राथमिक आरोग्य केंद्र औराद येथे प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान राबविण्यात आले. या अभियानामध्ये वैद्यकीय अधिकारी डॉ. पोतदार, सीएचओ भारती मॅडम यांनी उपस्थित गरोदर मातांची आरोग्य तपासणी करून औषधोपचार, मोफत सोनोग्राफीबाबत मार्गदर्शन केले. सर्व मातांची ओजीटीटी, व्हीडीआरएल, एचआयव्ही, सीबीसी आदी तपासण्या करण्यात आल्या. या अभियानात LHV, ANM, lab technician BF Asha आदींनी सक्रीय सहभाग नोंदविला. एकूण गरोदर माता -44, पहिल्या खेप माता - 14, अतिजोखीम गरोदर माता- 7, मोफत सोनोग्राफी रेफर माता - 2 यांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली.



‘शून्य मृत्यू अभियाना’ ने रोखणार जिल्ह्यातील माता व बालमृत्यू

आरोग्य विभागाने जिल्ह्यातील गर्भवती माता व बाल मृत्यू टाळण्यासाठी "शून्य मृत्यू अभियान" राबवण्याचा संकल्प केला आहे. त्याबाबत संकल्प अभियान कार्यशाळा दि. 11 एप्रिल रोजी जिल्हाधिकारी कार्यालयात जिल्हाधिकारी चिन्मय गोतमारे यांचे उपस्थितीत संपन्न झाली. सभेला शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता डॉ. कुसुमाकर घोरपडे, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. अमरीश मोहबे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. नितीन वानखेडे, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. दिनेश सुतार, जिल्हा साथरोग अधिकारी डॉ. निरंजन अग्रवाल उपस्थित होते.

शून्य मृत्यू अभियान हा आरोग्य विभागाचा संकल्प उपक्रम नाविण्यपूर्वक असून तो अंमलात आणण्यासाठी सर्व विभागांनी एकत्रितपणे कामे करावीत. जिल्हा प्रशासना मार्फत सर्व प्रकारचे सहकार्य करण्यात येणार असून सर्व अधिकारी व कर्मचारी यांनी आपले जबाबदारीने कामे सांभाळावीत व लोकांना गुणवत्तापूर्ण सेवा द्यावेत. लसीकरण हे बालमृत्यू व कुपोषण रोखण्यासाठी प्रभावी साधन आहे. सर्व आजारांवर लढण्यासाठी बाळाला जन्मापासूनच वेगवेगळ्या वयोगटात लसीकरण देणे, व जन्मानंतर बालकास चिकित्सक दुध (स्तनपान) दिल्यास रोगाविरुद्ध लढण्यासाठी प्रतिकारक शक्ती निर्माण होत असल्याचे यावेळी जिल्हाधिकारी चिन्मय गोतमारे यांनी कार्यशाळेत सांगितले.

जिल्ह्यात माता व बालसंगोपन कार्यक्रम प्रभावीपणे राबविण्यात येत असून गर्भवती माता व बालमृत्यू टाळण्यासाठी शून्य मृत्यू अभियान राबविण्याचे नाविन्यपूर्ण संकल्प गोंदिया जिल्हा आरोग्य प्रशासनाने घेतलेला असल्याची माहिती डॉ. नितीन वानखेडे यांनी यावेळी दिली. शून्य मृत्यू अभियानाचे सादरीकरण अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. दिनेश सुतार यांनी कार्यशाळेत केले.

किशोर अवस्थेपासूनच मुलींची आरोग्य तपासणी योग्य प्रकारे केल्यास पुढे जाऊन रक्तक्षय रोखण्यासाठी आयर्न फॉलिक एसिडच्या गोळ्यांची



मात्रा नियमितपणे सेवन केल्यास लोहाची कमतरता व रक्ताचे प्रमाण योग्य राहण्यास मदत मिळणार आहे. गर्भधारणा पूर्व व गर्भधारणा पश्चात सेवा गुणवत्तापूर्वक दिल्यास भविष्यात अति जोखमीच्या मातांचे प्रमाण कमी करण्यास निश्चितच मदत मिळणार असल्याची माहिती जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. अमरीश मोहबे यांनी यावेळी दिली. प्राथमिक आरोग्य केंद्र व उपकेंद्रातून 12 आठवड्यांच्या आत गरोदर मातेची नोंदणी करणे व गरोदर मातेच्या चार तपासण्या, लसीकरण, प्रयोगशाळा चाचण्या, सोनोग्राफी, समुपदेशन करणे महत्त्वाचे असल्याचे डॉ. दिनेश सुतार यांनी यावेळी सांगितले.

शून्य माता मृत्यू अभियानात आरोग्य विभागा सोबतच इतर विभाग जसे महिला व बालविकास, समाज कल्याण, आदिवासी विभाग, खाजगी व निम सरकारी संघटना यांचा सहभाग घेतला जाणार असून वेळोवेळी गरोदर मातेचे पती अथवा नातेवाईक यांचे सुद्धा समुपदेशन करण्यात येणार असल्याची माहिती यावेळी देण्यात आली. गर्भवती मातांनी गरोदरपणात आहार व आवश्यक तपासण्याकडे लक्ष दिल्यास प्रसूती दरम्यान गुंतागुत टाळता येतील. शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयात दर बुधवारी सहाय्यकल कॅसरची व दर गुरुवारी थॉयराईडची तपासणी सुद्धा दु.12 ते 2 दरम्यान मोफत करण्यात येणार असल्याची माहिती अधिष्ठाता डॉ. कुसुमाकर घोरपडे यांनी यावेळी दिली. जिल्हास्तरीय कार्यशाळेला जिल्हा क्षयरोग अधिकारी डॉ. नितीन कापसे, निवासी वैद्यकीय अधिकारी डॉ.बी.डी.जयस्वाल,सहाय्यक संचालक कुष्ठरोग डॉ.रोषन राऊत, जिल्हा हिवताप अधिकारी डॉ. वेदप्रकाश चौरागडे, जिल्हा माध्यम व विस्तार अधिकारी प्रशांत खरात, जिल्हा कार्यक्रम व्यवस्थापक अर्चना वानखेडे तसेच सर्व तालुका आरोग्य अधिकारी, ग्रामीण रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधीक्षक, प्राथमिक आरोग्य केंद्र व भरारी पथकाचे वैद्यकीय अधिकारी, जिल्हा स्तरीय आरोग्य पर्यवेक्षक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाचे कार्यक्रम समन्वयक, तालुका आरोग्य अधिकारी कार्यालयाचे तालुका आरोग्य सहाय्यक उपस्थित होते.

परिवर्तन : बदल घडतो आहे...

समाजोपयोगी जागेचे रुपांतर 'आपला दवाखान्या'त

परभणी महापालिकेच्या अतिक्रमणांचा विळखा आणि अडगळीत पडलेल्या तसेच अनेक दिवसांपासून जुगाराचा अड्डा बनलेल्या 'राजा-राणी' या मंगल कार्यालयाचा कार्यापालट झाला असून, त्याचे रुपांतर आता 'हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखान्या'त झाले आहे. महापालिका आयुक्त तृषी सांडभोर समाजाभिमुख निर्णयामुळे त्यांचे अयोग्य सेवा आयुक्त धीरज कुमार यांनी कौतुक केले.

राज्य शासनाच्या वतीने शहरी भागात आपला दवाखाना स्थापन करून सामान्य माणसापर्यंत आरोग्य सेवा पुरविण्यावर भर देण्यात येत आहे ,या अंतर्गत तृषी सांडभोर आयुक्त , महापालिका परभणी यांनी महापालिकेच्या विविध विभागांच्या आढावा बैठका घेऊन अपूर्ण कामे मार्गी लावण्यासाठी त्यांनी निर्णय घ्यायला सुरुवात केली होती. त्यातच 12 नोव्हेंबर 2022 रोजी एका स्थानिक दैनिकात "राजा राणी मंगल कार्यालयात रंगला जुगाराचा अड्डा" अशा मथळ्याची बातमी झळकली. याविषयी आणखी माहिती घेतली असता त्यांच्या लक्षात आले की, परभणी महानगरपालिकेच्या मालकीचे हे राजा-राणी मंगल कार्यालय 1995 मध्ये बांधण्यात आले होते. त्यानंतर ते वापरातही होते. परंतु सन 2008 पासून ते विनावापर पडून होते. त्यामुळे या मंगल कार्यालयास अतिक्रमणांचा

विळखा पडला. तसेच परिसराला उकिरड्याचे स्वरूप आले होते. ही इमारत अडगळीत पडल्याने जुगाराचा अड्डा म्हणून देखील त्याचा वापर होऊ लागला. स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने 19 नोव्हेंबर 2022 रोजी येथे सुरु असलेल्या जुगाराच्या अड्ड्यावर कारवाई केली. त्यानंतर आयुक्त तृषी सांडभोर यांनी स्वतः त्या इमारतीची पाहणी केली. या इमारतीचा गैरवापर होऊ नये म्हणून तेथे आरोग्य केंद्र बनविण्याचा विचार त्यांच्या मनात आला. कारण या एका निर्णयामुळे अनेक प्रश्न सुटणार होते. एक म्हणजे वास्तूचा गैरवापर टळणार होता. दुसरे म्हणजे शहराच्या महत्त्वाच्या ठिकाणी बांधलेली एक इमारत आरोग्य केंद्रासाठी उपलब्ध होणार होती. त्यामुळे त्यांनी तत्काळ निर्णय घेऊन तेथेच आरोग्यवर्धिनी केंद्र (UHWC) सुरु करण्याचा निर्णय घेतला आणि दोन महिन्यात त्याचे काम सुरु केले. आता या मंगल कार्यालयाचे रुपांतर "हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना" मध्ये करण्यात येत आहे. या आरोग्य केंद्रात बाह्यरुग्ण सेवा, मोफत औषधोपचार, मोफत प्रयोगशाळा तपासणी, टेलीकन्सल्टेशन, गर्भवती मातांची तपासणी, लसीकरण, महिन्यातून एका निश्चित दिवशी नेत्र तपासणी, बाह्य यंत्रणेद्वारे रक्त तपासणी, मानसिक आरोग्यासाठी समुपदेशन सेवा, आवश्यकतेनुसार विशेषज्ञ संदर्भ सेवा,

त्याचप्रमाणे मनपाचे "कोव्हिड केअर सेंटर अशा आरोग्य सुविधा पुरविण्यात येणार आहेत.

यामुळे मनपाच्या विनावापर पडून असलेल्या इमारतीचा सुयोग्य विनियोग होईल. तसेच या परिसरातील नागरिकांना 'आपला दवाखाना'मधील विविध सुविधांचा लाभही घेता येईल.



25 एप्रिल

जागतिक हिवताप दिन

हीच वेळ आहे हिवतापाला संपविण्याची :
योजना आखा, कल्पकतेने अमलात आणा!
या घोषवाक्यानुसार हिवताप नियंत्रणासाठी प्रयत्न करूया.

कोरडा दिवस पाळा, हिवताप टाळा



बालकाचे योग्य पोषण

आरंभ

‘महिला आणि बालविकास’, सार्वजनिक आरोग्य विभाग आणि युनिसेफ यांच्या सहयोगाने बाल विकास उपक्रम

बालकाच्या योग्य वाढ आणि सर्वांगीण विकासाकरिता आईच्या गर्भात असल्यापासूनच बालकाचे पोषण हे योग्य रितीने होणे आवश्यक असते. सहा महिन्यांपर्यंत निव्वळ स्तनपान म्हणजे फक्त आणि फक्त आईचेच दूध बालकासाठी अत्यंत महत्वाचे असते. सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर बालकाचे वजन वयानुसार योग्य वाढण्यासाठी आईच्या दुधासोबतच बालकाला पूरक आहार सुरु करणे आवश्यक असते. पूरक आहार सुरु करताना आहाराचे प्रमाण आहाराची घनता, आहाराची वारंवारीता तसेच अन्नाची विविधता यासर्व घटकांवर लक्ष केंद्रित करणे अतिशय महत्वाचे असते.

बालकाचे पोट लहान असते त्यामुळे थोडे खाऊनसुद्धा जास्त पोषक घटक बाळाला मिळावित म्हणून वयानुसार बालकाच्या आहारामध्ये विविध गोष्टी एकत्र करून बालकाला वारंवार देणे आवश्यक असते. उदा. उपलब्ध असलेली पालेभाजी टाकून मऊ शिजवलेला डाळभात वेगवेगळ्या भाज्या आणि डाळी टाकून शिजवलेली खिचडी, कुस्करलेली डाळ पोळी किंवा डाळ भाकरी, उपलब्ध असलेल्या पालेभाज्या आणि फळभाज्या टाकून बनवलेली सोजी, पराठा, उपमा, शेवया, स्थानिक ठिकाणी उपलब्ध असणारी फळे इत्यादी. समतोल आहारातील मुख्य अन्नघटक खालीलप्रमाणे आहेत,

बालकाची वाढ योग्यरितीने होण्यासाठी बालकाच्या प्रत्येक जेवणात कमीत कमी चार अन्नघटकांचा समावेश करावा.

• कडधान्ये, डाळी, तृणधान्य दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ पिवळ्या रंगाची फळे आणि भाज्या इतर भाज्या . आणि फळे • तेलबिया आणि सुका मेवा रताळे आणि .. बटाटे • पालेभाज्या • अंडी मांसाहारी पदार्थ तेल आणि तुप



वयानुसार पूरक आहार :

	६ ते ९ महिने	८ ते १० महिने	१० ते १३ महिने	१३ ते १५ महिने
आहार	पूरक आहार सुरु करावा. जसे की घट्ट दलिया, फळे, हिरव्या रंगाच्या पालेभाज्या, मांसाहारी पदार्थ, अंडी, दुग्धजन्य पदार्थ इत्यादी.	- कमीत कमी चार अन्न घटकांचा समावेश असावा. - तृणधान्य - पालेभाज्या आणि फळे - तेल किंवा तूप - डाळी/कडधान्ये - अंडी - मांसाहार	- कमीत कमी चार अन्न घटकांचा समावेश असावा. - तृणधान्य - पालेभाज्या आणि फळे - तेल किंवा तूप - डाळी/कडधान्ये - अंडी - मांसाहार	- कुटुंबातील जेवणातील विविध पदार्थांचा समावेश असावा. - तेल / तुपाचे प्रमाण जास्त असावे. - तिखट आणि मसाले कमी प्रमाणात असावे.
मात्रा	सुरुवातीला २ ते ३ चमचे (३० ते ४५ मिली) मिली व नंतर १/२ वाटीभर (१०० मिली) आहार घ्यावा.	१/२ वाटी (१०० मिली) आहार	३/४ वाटी (१५० मिली) आहार	१ वाटी (२०० मिली) आहार



वारंवारीता किती वेळा जेवण / नाश्ता	दररोज २ ते ३ वेळा जेवण व १ ते ३ वेळा नाश्ता	दररोज ३ ते ४ वेळा जेवण व १ ते २ वेळा नाश्ता	दररोज ३ ते ४ वेळा जेवण व १ ते २ वेळा नाश्ता	दररोज ३ ते ४ वेळा जेवण व १ ते २ वेळा नाश्ता
आहार कसा बनवावा ?	कुस्करलेला, चमचावर टिकणारा घट्ट	कुस्करलेला, बारीक चिरलेला, बालक हातात पकडून चावून खाऊ शकेल असा.	कुस्करलेला, चिरलेला, बालक हातात पकडून चावून खाईल असा.	कुटुंबासाठी बनवलेले अन्न बालकासाठी वेगळ्या ताटलीत वाढलेले.

नजर इकडे तिकडे वळवून आईला शोधण्याचा प्रयत्न करणे

- आपले डोके स्तनाकडे वळवून किंवा गडबड करून स्तनपानाची आवड दर्शवणे
- सर्वात शेवटी रडणे

6 से 12 महिन्यांच्या बालकाची भुकेची लक्षणे :

- आईच्या मागे फिरणे
 - आईचा पदर ओढणे
- स्वयंपाक घरात किंवा खाऊच्या डब्याजवळ घेऊन जाणे सर्वात शेवटी रडणे

बालकाची संपल्याची लक्षणे

- तोंड फिरवणे व बंद करणे
 - लांब जाणे
 - खाण्यास नकार देणे
 - अन्न बाहेर काढणे
- बालकामध्ये आहाराच्या चांगल्या सवयी विकसित करण्यासाठी बालकाला आहार भरवताना निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने खालील प्रकारे काळजीपूर्वक आहार भरवणे अत्यंत आवश्यक असते.

बालकाच्या क्रियांवर पालकांच्या प्रतिक्रियांचे चक्र

वरीलप्रमाणे बालकाला क्यानुसार पूरक आहार द्यावा आणि जर बालक आजारी असेल तर बालक जेवढे खाईल तेवढा आहार द्यावा आणि आजारपणाच्या काळात जास्तीत जास्त स्तनपान करावे. बालक आजारपणातून उठल्यानंतर बालकाच्या आहाराकडे जास्त काळजीपूर्वक लक्ष द्यावे आणि बालकाला नेहमीपेक्षा जास्त प्रमाणात आहार द्यावा म्हणजे बाळाची आजारपणातील झीज भरून निघण्यास मदत होते.

बालकाला काय खाऊ घालावे हे जसे महत्वाचे असते तसेच कसे खाऊ घालावे हे देखील तितकेच महत्वाचे असते म्हणून बालकाच्या भुकेची आणि भूक संपल्याची लक्षणे ओळखून त्वरीत योग्य प्रतिसाद देणे, जबरदस्ती न करता हसत खेळत बालकालाखाऊ घालणे, बालकाच्या जेवणाची वेळ आनंददायी असणे हेही तेवढेच महत्वाचे असते. बालकाच्या भुकेची लक्षणे जर जन्मापासूनच



ओळखली तर बाळाचे पोषण चांगल्या पद्धतीने होण्यास मदत होते.

0 से 6 महिन्यांच्या बालकाची भुकेची लक्षणे :

हातख
हातापायांची हालचाल तीव्र करणे
तोंडातून लाळ गाळणे
बाळ स्वतःच्या हाताने खात असेल तर निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने बालकाला न रागावता खाण्यास प्रोत्साहन द्यावे.
स्वतःच्या हाताने खाताना बाल अन्नाचा स्पर्श, पोत, अन्नाची घनता यासर्व गोष्टी अप्रत्यक्षपणे शिकत असते, तसेच त्यामुळे बाळाला जेवणाविषयी गोडी निर्माण होते.

भौतिक वातावरण

बालकांना सर्वसामान्यतः धोका अपघात झाल्यामुळे होतो. जसे भाजणे, कापणे, लागणे, पडणे, खुपणे, इत्यादी. अपघातामध्ये झालेल्या जखमा या मृत्यू होण्यासाठी विशेष कारणीभूत ठरतात आणि लहान बालके ही जास्तीत जास्त घरातमध्ये किंवा घराजवळील आजूबाजूच्या परिसरामध्येच जखमी होतातम्हणून असे अपघात टाळण्यासाठी बालकाला एकटे खेळू न देता नेहमी निगा राखणाऱ्या व्यक्तीने बालकासोबतच राहावे.

बालकाला खाऊ घालताना खालील गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक आहे

बालकाला खाऊ घालताना गाणे, गोष्टी, निसर्गरम्य वातावरण या माध्यमांचा वापर करावा.

बालकाला खाऊ घालताना स्पर्श करणे, बोलणे आणि संवाद साधणे खूप आवश्यक असते.

- बालकाला स्वतःच्या हाताने खाण्यास प्रोत्साहन द्यावे.
- कुटुंबातील सर्व सदस्यांचा समावेश असावा. बालक खात असेल तेव्हा निगा राखणा-या व्यक्तीचे पूर्ण लक्ष बालकाकडे असावे.

बालकाला स्वतंत्र ताटात आहार द्यावा.

ताटातील शिल्लक अन्न हे आपल्याला बालकांची भूक संपली आहे हे दर्शवते त्यामुळे त्यानंतर बालकाला जबरदस्तीने खाऊ घालण्याचा प्रयत्न करू नये.



सुरक्षित वातावरण

• जर पालकांनी आणि इतर व्यक्तींनी सुरक्षेविषयी काळजीपूर्वक लक्ष दिले व बालकांसाठी सुरक्षित वातावरण निर्माण केले तर बऱ्याच गंभीर जखमांपासून बालकांचा बचाव करता येतो. रांगायला, चालायला, आणि पळायला लागणाऱ्या बालकांकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे.

बालकांना रस्त्याच्या कडेने किंवा रस्त्याच्या बाजूला जास्त



धोका असतो. रस्ता ओलांडतांना किंवा रस्त्याच्या कडेने जातांना बालकासोबत नेहमी मोठी व्यक्ती राहणे आवश्यक आहे. बऱ्याच वेळेला बालके कोणतीही वस्तू तोंडात टाकतात. त्यामुळे होणारा जंतुसंसर्ग टाळण्यासाठी बालकांची खेळणी ही प्रत्येक आठवड्यात धुवायला हवी.

धोकादायक वस्तू

विष व अपायकारक वस्तू

पाण्याच्या टाक्या

गिळता येणाऱ्या वस्तू गरम वस्तू धारदार वस्तू

विद्युत उपकरणे साप, विंचू, तसेच इतर धोकादायक

प्राणी विहिरी, नाल्या घरामधील मोठमोठी छिद्रे दोरी गळ्यात टाकणे अनोळखी व्यक्ती बालकांचा सर्वांगीण विकास साध्य करण्यासाठी बालकाभोवती कुटुंबामध्ये तसेच इतर ठिकाणी सुरक्षित वातावरण तयार करणे गरजेचे असते.



कौटुंबिक वातावरण



भौतिक वातावरणासोबतच बालकांच्या विकासासाठी कौटुंबिक वातावरणही खूप महत्वाचे असते. व सुरक्षित भौतिक आणि कौटुंबिक वातावरणाची आवश्यकता असते. बालकाला स्वतःचे मत असते याचा मोठ्यांनी आदर करावा. बालकांच्या विकासासाठी भावनिक वातावरणाची घरातील व्यक्तींनी, नातेवाईकांनी व आजुबाजूच्या लोकांनी काळजी घेणे फार गरजेचे आहे. बालकांचे हिंसा किंवा जोराने रागावणे यापासून रक्षण केले पाहिजे जेणेकरून बालकांचा आत्मविश्वास वाढेल व ते नवीन गोष्टी आत्मसात करून शिकतील.

पुढील गोष्टी प्रकषने टाळाव्यात :

- आईचे तणावात राहणे
- वडिलांचे दारु पिणे
- घरात आई वडिल व कुटुंबातील इतर व्यक्तींची होणारी भांडणे
- मोठ्यांसोबत अनादराने बोलणे
- परिवारांतर्गत व शेजारात असलेले वाईट संबंध
- बालकाशी बोलताना अपशब्दांचा वापर करणे
- कुटुंबामध्ये होणारी शिवीगाळ

बालके जेव्हा खेळ आणि शिकत असतात तेव्हा त्यांना शारीरिक आणि मानसिक इजा होऊन नये यासाठी स्वच्छ बालकाच्या भौतिक आणि भावनिक वातावरणाला महत्त्व देणे गरजेचे आहे. बालकाचे मत, आवडी-निवडी यावर लक्ष केंद्रित करावे. बालकाला अपमानास्पद बोलणे टाळावे. निगा राखणारी व्यक्ती आणि कुटुंबातील इतर सदस्यांनी कौटुंबिक आणि भौतिक वातावरण आनंदी राहण्यासाठी आवश्यक काळजी घेणे गरजेचे आहे.

भावनिक सुरक्षितता :

भौतिक आणि कौटुंबिक सुरक्षिततेसोबतच बालकांची भावनिक सुरक्षिततासुद्धा खूप महत्वाची असते. बालकांना भावनिक सुरक्षितता वाटण्यासाठी प्रेमाने बोलणे, प्रेमाने स्पर्श करणे, गर्दीमध्ये किंवा अनोख्या ठिकाणी सुरक्षित असल्याची जाणीव निर्माण करून देणे अत्यंत आवश्यक असते.

बालकाच्या आनंद आणि दुःख या दोन्ही भावना समजून घेऊन त्याप्रमाणे बालकाशी मोकळा संवाद केल्यास आपल्या भावना समजून घेतल्या जातात याची बालकाला जाणीव होते आणि बालक स्वतःला भावनिकरीत्या सुरक्षित समजते.

सार्वजनिक आरोग्याच्या पाठीचा कणा : एकात्मिक रोग सर्वेक्षण कार्यक्रम

डॉ प्रदीप आवटे,

राज्य सर्वेक्षण अधिकारी,
एकात्मिक रोग सर्वेक्षण कार्यक्रम,
महाराष्ट्र

एकात्मिक रोग सर्वेक्षण कार्यक्रम जो इंग्रजी मधील आय.डी.एस.पी. या अद्याक्षरांनी ओळखला जातो. या कार्यक्रमाची सुरुवात आणि त्यामागील कारणे आणि इतिहास या कार्यक्रमात एवढाच वैशिष्ट्यपूर्ण आहे.

कार्यक्रमाचा इतिहास

1994 साली गुजरात मधील सुरत शहरात प्लेग आजाराचा उद्रेक झाला आणि सप्टेंबर महिन्यामध्ये झालेल्या या साथीमध्ये अवघ्या दोन ते तीन आठवड्यांमध्ये घाबरुंगुंडीमुळे निम्म्याहून अधिक सुरत शहर मोकळे झाले. लोक घाबरून आपापल्या गावाला निघून गेले. या उद्रेकामध्ये 56 मृत्यू झाले आणि मोठ्या प्रमाणावर आर्थिक हानी झाली. हा दिवाळी पूर्वीचा काळ होता आणि सुरत हे शहर जगातील एक महत्वाचे व्यापारी केंद्र आहे. जगातील हिऱ्याच्या एकूण व्यापारापैकी 90 टक्के व्यापार हा एकट्या सुरत मध्ये चालतो, त्यामुळे अब्जावधी रुपयांचे नुकसान या प्लेग उद्रेकामुळे झाले. या उद्रेकातून राष्ट्रीय नियोजनकत्यांच्या लक्षामध्ये एक बाब आली आणि ती म्हणजे या प्रकारे साथीच्या आजारांमुळे जीवित आणि वित्तहानी टाळावयाची असेल तर संपूर्ण देशामध्ये एक अत्यंत सक्षम अशी साधरोग सर्वेक्षण व्यवस्था असणे गरजेचे आहे. 2002 मध्ये राष्ट्रीय आरोग्यविषयक धोरणामध्ये त्याचा उपचार झाला आणि 2004-05 या आर्थिक वर्षामध्ये देशातील नऊ राज्यांमध्ये प्रायोगिक तत्वावर हा कार्यक्रम सुरु झाला. या नऊ राज्यांमध्ये महाराष्ट्राचा देखील समावेश होता. सुरुवातीच्या काळात जागतिक बँकेची आर्थिक मदत या कार्यक्रमाला होती. 2012 नंतर हा कार्यक्रम राष्ट्रीय आरोग्य अभियान अंतर्गत समाविष्ट झाला आणि टप्पाटप्पाने देशातील सर्व राज्यं आणि केंद्रशासित प्रदेश यामध्ये तो लागू करण्यात आला.

कार्यक्रमाची उद्दिष्टे

एकात्मिक रोग सर्वेक्षण कार्यक्रमाची उद्दिष्टे सुरुवातीपासून अगदी सुस्पष्ट होती आणि आहेत. रोग सर्वेक्षण विषयक सर्व यंत्रणा एका छताखाली आणणे हे त्यातील सर्वात महत्वाचे उद्दिष्ट. त्याचबरोबर साधरोग विषयक माहितीचे दळणवळण अधिक वेगाने होण्यासाठी

आधुनिक माहिती तंत्रज्ञानाचा वापर करणे हे देखील या कार्यक्रमाचे दुसरे महत्वाचे उद्दिष्ट आहे आणि म्हणूनच 2005 साली जेव्हा व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंग अथवा इंटरनेट यांचा फारसा प्रसार नसताना सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेमध्ये सर्वप्रथम या कार्यक्रमाच्या अंतर्गत व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंग सुविधा, संगणक, प्रिंटर स्कॅनर, ब्रॉडबैंड कनेक्शन आणि एन.आय.सी.च्या मदतीने इजुसेंट या उपग्रहाचा वापर करून माहितीचे दळणवळण अधिक वेगाने होण्याकरता प्रयत्न करणे या सर्वबाबी या कार्यक्रमाची प्रमुख वैशिष्ट्ये म्हणून सांगता येतील. यासोबतच रोगनिदानाकरता अत्यंत सक्षम अशी प्रयोगशाळा व्यवस्था निर्माण करणे हे या कार्यक्रमाचे तिसरे महत्वाचे वैशिष्ट्य. आज या कार्यक्रमाच्या अंतर्गत संदर्भ प्रयोगशाळा, जिल्हा सार्वजनिक आरोग्य प्रयोगशाळा असे प्रयोगशाळांचे

जाळे उभे आहे. विभागांतर्गत आणि आंतरविभागीय समन्वय साधणे, त्याचबरोबर स्थानिक पातळीवर साधरोग नियंत्रणासाठी मनुष्यबळाची क्षमता संवर्धन करणे, सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने जे साधरोग महत्वाचे आहेत त्यांचे क्लिनिकल मेनेजमेंट प्रभावी व्हावे यासाठी प्रशिक्षण देणे, ही सारी उद्दिष्टे घेऊन हा कार्यक्रम सुमारे 17 वर्षांपूर्वी सुरु झाला.

कार्यक्रमाचे स्वरूप

या कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी राज्यस्तरावर राज्य सर्वेक्षण युनिट तसेच जिल्हास्तरावर जिल्हा सर्वेक्षण युनिट कार्यरत आहे. प्रत्येक जिल्हास्तरावर साधरोग प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी शीघ्र प्रतिसाद पथकांची स्थापना करण्यात आलेली आहे. या कार्यक्रमाच्या सुरुवातीच्या टप्प्यामध्ये आयडीएसपी पोर्टल निर्माण करण्यात आले आणि या पोर्टलवर विविध साधरोगांची माहिती दर आठवडा भरण्यात येण्याची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली. यासाठी उपकेंद्रापासून ते जिल्हास्तरापर्यंत सर्व मनुष्यबळाचे योगदान महत्वाचे आहे. सिंड्रोमिक सर्व्हिलंस, प्रिसम्प्टीव आणि लॅबोरेटरी सर्व्हिलंस या तीन प्रकारे ही माहिती गोळा करण्यात येते. 2015 मध्ये या कार्यक्रमाला दहा वर्षे पूर्ण झाल्यानंतर जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मदतीने या कार्यक्रमाचे मूल्यमापन करण्यात आले आणि त्यांनी दिलेल्या शिफारशीनुसार प्रभावी साधरोग नियंत्रणासाठी साधरोग विषयक माहिती साप्ताहिक स्वरूपात नव्हे तर ती रियल टाईम डेटा स्वरूपात मिळणे आवश्यक आहे, हे लक्षात घेऊन इंटिग्रेटेड हेल्थ इन्फॉर्मेशन प्लॅटफॉर्म अर्थात आय. एच. आय. पी. या नवीन पोर्टलची सुरुवात करण्यात आली. हे नवीन पोर्टल जुन्या पोर्टलपेक्षा अनेक बाबतीत अत्याधुनिक आहे. या पोर्टलवर रियल टाईम डेटा तर मिळतोच पण त्याशिवाय प्रत्येक रुग्णाची माहिती देखील मिळते. एखादा आजार कोणत्या भागात आढळतो आहे, त्याचे भौगोलिक स्थान निश्चिती देखील करता येते. त्यामुळे योग्य जागी मनुष्यबळ आणि इतर संसाधने पाठवता येतात आणि वेळेवर केलेल्या कृतीमुळे साधरोगाची व्याप्ती आटोक्यात ठेवता येणे शक्य होते.

एका अर्थाने हा नवा प्लॅटफॉर्म यूजर फ्रेंडली आणि क्षेत्रीय पातळीवरील कृती योजना विनाविलंब सुरु व्हावी यासाठी उपयुक्त आहे. कोविड पॅडेमिकमध्ये आय. डी. एस. पी. या कार्यक्रमाने आणि या कार्यक्रमांमध्ये माहिती व्यवस्थापनाचे महत्त्वपूर्ण काम करणाऱ्या मनुष्यबळाने आणि साधरोगतज्ञांनी खूप महत्वाची भूमिका बजावलेली आहे.

जागतिकीकरण, क्लायमेट चेंज आणि वाढते शहरीकरण यामुळे साथ रोगाचे स्वरूप आणि व्याप्ती बदलत असताना एकात्मिक रोग सर्वेक्षण कार्यक्रम हा सार्वजनिक आरोग्यवस्थेचा पाठीचा कणा आहे असे म्हटले तर वावगे ठरू नये.



सार्वजनिक समस्येवर एकमेव उपाय - समुपदेशन

श्री. तुळशीराम भि. धुरंधर

दादासाहेब धनाजी नाना चौधरी समाजकार्य महाविद्यालय,
मलकापूर, जि. बुलढाणा.

मानवाने खूप मोठी प्रगती केली आहे. ज्याचे मूळ वैज्ञानिक प्रगतीत आहे. विज्ञानाच्या प्रगतीमुळेच प्रत्येक क्षेत्रात नव-नवीन शोध लागत असून त्या क्षेत्रात विकासाच्या संधी मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध होत आहेत. वैज्ञानिक प्रगतीमुळे औद्योगीकरण, नागरीकरणात मोठ्या प्रमाणात वाढ झाल्याने परंपरागत उद्योग, व्यवसाय नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहेत. परंपरागत उद्योग व्यवसायाची जागा आधुनिक उद्योग व्यवसाय यांनी घेतली असून हे उद्योग व्यवसाय नागरी किंवा शहरी भागात एकवटले असल्याचे दिसून येत आहे. असे असले तरी अजूनही जवळजवळ 65 टक्के शेती व शेती समंधी व्यवसाय ग्रामीण भागात तर धरून आहे. उद्योग व्यवसाय क्षेत्राप्रमाणेच शैक्षणिक, सामाजिक व आर्थिक क्षेत्रातही आमूल असे बदल झाले. बदलत्या पारिस्थितीचा अनेक घटकावर परिणाम होत आहेत. विशेषतः शैक्षणिक, सामाजिक व औद्योगिक क्षेत्राचा विचार केल्यास चांगल्या परिणामा सोबतच वाईट किंवा विघातक परिणाम मोठ्या प्रमाणात झाले याचाही सामाजिक दृष्टीकोणातून विचार करणे अनिवार्य झाले आहे. सामाजिक क्षेत्रात झालेल्या बदलाचा परिणाम व्यक्तीच्या मनावर मोठ्या प्रमाणात होवून त्यामधून कसा मार्ग काढायचा हे त्याला सूचेनासे झाले ज्याचा अतिरिक्त ताण पडून मग व्यक्ती नैराश्याकडे वळते. नैराश्यस्त व्यक्तीला नैराश्यातून बाहेर काढण्यासाठी मग खऱ्या अर्थाने समुपदेशनाची गरज भासते. समुपदेशन प्रक्रियेमध्ये समुपदेशक व अशिल यांच्यातील पारस्परिक संबंध, समुपदेशकाकडे असणाऱ्या विविध क्षमता, कौशल्य याचाही परिणाम समुपदेशन प्रक्रियेच्या यशस्वीतेवर होत असतो. प्रशिक्षित समुपदेशक यांचेकडून समुपदेशन प्रक्रिया पार पडल्यास त्याचा चांगला परिणाम होऊन आपण समस्याग्रस्त व्यक्तीला त्याच्या समस्येमध्ये सोडवू शकतो. व्यक्ती कोण-कोणत्या क्षेत्रात कोण-कोणत्या कारणांनी नैराश्याकडे वळू शकते त्याचा विचार थोडक्यात खालीलप्रम करता येईल.

शैक्षणिक क्षेत्र

शिक्षण हे व्यक्ती विकासाचे सर्वोत्तम साधन मानले जाते. शिक्षणाने व्यक्तीच्या विचारात व आचारात आमूलाग्र असे बदल घडून येतात. यामुळेच शिक्षण हे सर्वासाठी सक्तीचे व मोफत करण्यात आले आहे. म्हणूनच शिक्षण / साक्षरतेचे प्रम गण सतत वाढतांना दिसत आहे. प्राथमिक शिक्षणासह माध्यमिक, उच्च माध्यमिक यासह उच्च शिक्षणातील प्रमाणाही वाढतेच आहे. परंतु त्यातुलनेत सर्वांनाच नौकरी किंवा रोजगार उपलब्ध होईल असे होत नाही. परिणामी काहींना नैराश्य येते व त्यामधून काही युवक समाजविघातक कृत्याकडे वळतात तर काही आत्महत्या करतात, याशिवाय काही तर उच्च शिक्षणाला प्रवेश मिळून शकल्यामुळेही असल्या मार्गाला बळी पडतात अश्या कृत्यास बळी पडण्यापूर्वीच अशा युवकांचे समुपदेशन केल्यास होणाऱ्या

परिणामापासून त्याला रोखल्या जावू शकते. अशा प्रवृत्तीला बळी पडणाऱ्या मुलांचे समुपदेशन करून त्यांचे आपण पुनर्वसन करू शकतो. मागील काही वर्षात 10 वी, 12 वी शिक्षण घेणाऱ्या शैक्षणिक प्रगतीत मागे पडणाऱ्या परीक्षेची भीती वाटणाऱ्या, कौटुंबिक सामाजिक दबावाला बळी पडणाऱ्या अनेक संघर्षमय स्थितीत वापरणाऱ्या मुलांचे समुपदेशन करून आपण त्यांना पुर्वक्त स्थितीत आणू शकतो. अशा नवयुवकांना आत्मघातापासून परावृत्त करू शकतो. यासाठी परीक्षा कालावधीपूर्वीच त्यांचे समुपदेशन करणे आवश्यक आहे.

कौटुंबिक समुपदेशन

आज कुटुंबाचे स्वरूप सतत बदलत असून केवळ पती-पत्नी व त्यांची अविवाहीत मुले यांच्या पुरतीच कुटुंबाची व्याख्या सीमित झाली आहे. असे असतांनाही पती-पत्नी यांच्यात अनेक कारणावरून मतभेद निर्माण होतात व ते इतके विकोपाला जातात की जणू त्यांना एकसाथ राहणे अशक्य झाले असे वाटते व त्यामधून मग घटस्फोट, पोटगी, विभक्त कुटुंब या सोबतच त्यांना मुलं असतील तर आई-वडील असतांनाही ती पोरकी झाल्याचे दुःख त्यांच्या वाट्याला येत. यासर्व समस्या सोडविण्यासाठी कायदा हा काही पर्याय होऊ शकत नाही तर अशा संघर्षात्मक कौटुंबिक स्थितीत कुटुंबाची विस्तारित होवू पाहणारी स्थिती पूर्वघटीत करण्यासाठी केवळ समुपदेशन हाच महत्वाचा उपाय मानला जात असतो. यावेळी समुपदेशक पती पत्नीमध्ये अनासायास



गैरसमजुतीमधून झालेले मतभेद त्यांच्यातील वास्तवता निदर्शनास आणून कौटुंबिक संघटन घडवून आणू शकतो व पर्यायाने त्यांच्या मुलांना उद्भवणाऱ्या समस्येतून मुक्त करू शकतो.

विवाहोत्सुक युवकांचे समुपदेशन

विवाह हा व्यक्तीच्या जीवनातील अत्यंत आनंददायी संस्कार प्रत्येक युवक व युवतीचा विवाह आपआपल्या सामाजिक निती नियमानुसार होणे आवश्यक आहे व काही प्रमाणात होत सुद्धा आहेत. परंतु आज ही विवाह योग्य युवक युवतीच्या व त्यांच्या पालकांच्या अपेक्षा अवास्तव असल्याने जागवत आहे. आपल्या इच्छेनुसार योग्य जोडीदार मिळावा ही अपेक्षा अवास्तव असल्याने जाणवत आहे. आपल्या इच्छेनुसार योग्य जोडीदार मिळावा ही अपेक्षा चुकीची नाही परंतु आपण आपल्या अपेक्षेपूर्वी स्वतःला ओळखले पाहिजे. आज सर्वच बाबी एकाच ठिकाणी मिळतील अस नसतं त्यामुळे थोडी समायोजनाची भूमिका घेतली तर विवाह जुळणे सहज शक्य ठरेल. परंतु असं होताना दिसत नाही. मुलांच्या बाबतीत विचार केल्यास मुलाला मुलगी सुंदर उच्चशिक्षित आर्थिकदृष्ट्या सधन परिवारातील मुलगा नोकरी करणारा असेल तर मुलगीही नोकरी करणारी अशी अपेक्षा असते. तर मुलीसुद्धा आपला जोडीदार निवडतांना मुलगा सुंदर, नोकरी, छोटे कुटुंब स्वतःच घर असाव अशा सर्व अपेक्षा असल्यामुळे तसा वर शोधण्यात अनेक वर्षे निघून जातात वय वाढत. मग शेवटी मिळेल त्यासोबत नाइलाजास्तव विवाह करतात व त्यामुळे भविष्यात मनाप्रमाणे वर न मिळाल्याची टोचणी मनात राहते व त्यामुळे संघर्ष वाढतो.

त्याचे रूपांतर कौटुंबिक संघर्षामध्ये होऊ शकतो. त्यामुळे योग्य वेळी अशा विवाहोत्सुक युवक युवतींना समुपदेशन केल्यास भविष्यात उद्भवणाऱ्या समस्येपासून रोखण्यात येते.

व्यावसायिक समुपदेशन

प्रत्येक माणसाचे समाजातील स्थान ती व्यक्ती कोणता उद्योग / व्यवसाय अथवा नोकरी करते त्यावरून निश्चित होत आहे. त्यामुळे मुलांच्या शैक्षणिक जीवनापासूनच त्याने कोणता व्यवसाय करावा हे मुलांच्या डोक्यात कोंबण्याचे काम आई वडील व मातृस्वकीयांकडून केल्या जाते. वास्तविकता व्यवसाय किंवा नोकरी करणे अथवा मिळवणे आणि त्यामध्ये यशस्वी होणे हे व्यक्तींच्या अंगी असणाऱ्या विविध क्षमता व कौशल्यावर अवलंबून असते. बऱ्याचदा याबाबींचा विचार न करता आई-वडील आपल्याच इच्छेप्रमाणे मुलाने उद्योग अथवा व्यवसाय किंवा नोकरी करावी यासाठी प्रयत्नशील असतात. त्यामध्ये ते यशस्वी होतात. परंतु अशा लादल्या गेलेल्या उद्योग किंवा व्यवसाय अथवा नोकरीत अपयश आल्यास त्याचा विपरीत परिणाम त्या व्यक्तीच्या मानसीकतेवर होऊन ती समस्याग्रस्त होऊ शकते. जसे की मद्यपान, नैराश्य, हताशा वृत्ती वाढीस लागते अशा प्रसंगात त्या व्यक्तीला समुपदेशनाचीच आवश्यकता असते.

व्यक्तीची आर्थिक, सामाजिक परिस्थिती भरपूर प्रमाणात सुधारली असे] बाह्य दृष्टीकोनातून दिसत असले तरी आंतरीक बाबतीत मात्र व्यक्ती अनेक समस्यांना ग्रस्त असते. त्या समस्या सोडविण्यासाठीचा एकमेव उपाय म्हणजे योग्य समुपदेशनाच होय.



उष्णतेला हरवण्यासाठी

हे करा

- डोक्यावर टोपी, रुमाल किंवा छत्री वापरावी.
- दुपारी 12 ते 4 या वेळात घरात राहावे.
- थेट येणाऱ्या सूर्यप्रकाशाला/उन्हाला अडवावे.
- पुरेसे पाणी प्या. ताक, लिंबू पाणी, नारळ पाणी असे द्रव्य पदार्थ घ्या.



हे करू नका

- उन्हात शारीरिक कष्टाची कामे टाळा.
- दुपारी 12 ते 4 या वेळेत घराबाहेर जाऊ नये.
- दुपारी 2 ते 4 या वेळात स्वयंपाक करणे टाळा.
- चप्पल न घालता / अनवाणी उन्हात चालू नये.
- लहान मुलांना आणि पाळीव प्राण्यांना आत ठेवून गाडी बंद करू नये.
- मद्य, चहा, कॉफी, खूप साखर असलेली आणि कार्बोनेटेड द्रव्याचे सेवन टाळावे.



आशाताई ग येई दाराशी...
या ग या सयांनो
जानून घेऊं योजनांना
शासन राबवितो
विविध कार्यक्रमांना

आशाताई ग येई दाराशी
गरोदरपणात घेई काळजी
१२ आठवड्यात नोंदणी ग करशी
लसीकरणाचे महत्त्व समजावी

पहिल्या खेपेला योजना
सोबत असे चा गजरा
सर्वतपासण्या मोफत होईना
लाभ तयाचा जानून घे जरा

अंतर्गत वाहन मोफत
इतर सुविधा त्याही ग फुकट
गोळ्या औषधी उत्तम दर्जात
ची नाही ग तुला कटकट

प्रसूतीपूर्व आणि प्रसूतीपश्चात
शिक्षण तुला देती ग जोमात
जाणून घे ना तु त्यांचा कार्याला
माता सुरक्षित तर घर सुरक्षिततेला

वैधकीय सल्ला आहे गरजेचा
लक्ष्य आहे एकतेचा
मातृत्वाचा जो सन्मान करतो
तोच जगात अभिमान बाळगतो.....

मुलगा मुलगी भेद नको
मुलगा मुलगी समान,
भेद नका करू,
लिंग गुणोत्तराचे समाजात,
संतुलन नका बिघडवू

स्त्री जन्माचे स्वागत करुनी
देऊ समानतेचा नारा
महिला सक्षमीकरणाचा सर्वत्र
वाहू धावा वारा

क्रीडा, शिक्षण, राजकारण
क्षेत्र कुठलेही असो
महिला सदैव अग्रेसर,
वाट संघर्षाची असो

मुलगा दिवा वंशाचा
गैरसमज कशाला
मुलगीच खरी आधार देई,
संपूर्ण कुटुंबाला

स्त्री भ्रूण हत्येची कीड
समाजातून ठेचायलाच हवी
स्त्री सुरक्षा आणि संरक्षण नीती
शाळेपासून शिकवायलाच हवी

महिला शक्तीचा जागर करण्या
सज्ज होऊ सारे
शपथ घेऊ महिलांचा आदर
करू चला सारे

मुलगी शिकली कुटुंब शिकले
हीच खरी रीत आहे
शिक्षित मुलगी कुटुंब सावरी
बात तितकीच सत्य आहे

महिलांचे निरोगी आयुष्य.
सुखी कुटुंबाचे सूत्र
महिलांचे आरोग्य जपू
घेऊ हाच मंत्र

वैभव मोहन पाटील,
कक्ष अधिकारी
(अभियान संचालक कक्ष)
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान,
मुंबई



कवयित्री

सारिका डी गेडाम

आशा गटप्रवर्तक, प्रा.आ. केंद्र,

दुर्गापूर जि. चंद्रपूर



मातेच्या दुधाचे महत्त्व पटवून देणाऱ्या मेळघाटातील आदिवासी 'राजदूत'

अमरावती जिल्ह्यातील चिखलदरा तालुक्यामधील मिलखेडा येथील तोटे कुटुंबामध्ये सरला अरुण तोटे हीची प्रसूती गरोदरपणाच्या सहाव्या आठवड्यात (कमी दिवसाची) घरीच झाली होती. बाळाचे वजन 1.400 किग्रॅ होते. बाळाला तातडीने डफरीन हॉस्पिटल SNCU ला भरती करण्यात आले. आशा कार्यकर्ती श्रीमती भुरय अरुण तोटे ह्या सोबत होत्या. बाळ 7 दिवस SNCU मध्ये भरती होते व 7 व्या दिवशी बाळ दगावले. SNCU मध्ये मातेचे दूध काढून बाळाला पाजले जात होते.

तसेच, मिलखेड्यामधील श्रीमती रजनी आकाश तोटे यांची प्रसूती वरील घटनेच्या 3 महिन्यापूर्वी झालेली होती. त्यांच्या बाळाचे जन्मतः वजन 2.500 किग्रॅ होते. आशा ताई श्रीमती भूरय अरुण तोटे ह्यांनी HBNC व HBYC अंतर्गत नियमितपणे गृह भेटी देवून बाळाचे वजन व उंची घेवून स्तनदा मातेला आरोग्यविषयी मार्गदर्शन करीत होती. 3 महिन्यात बाळाचे वजन केवळ 500 ग्रॅम नी वाढले होते. बाळ कुपोषणाकडे जात आहे असे आशाताईच्या लक्षात आले व आशाताईने वैद्यकीय अधिकारी डॉ. नीता नागले व डॉ. आदित्य पाटील यांचे मार्गदर्शन मागितले.

डॉ. नीता नागले यांनी मिलखेडा येथे लाभार्थीच्या घरी प्रत्यक्ष भेट दिली. भेटी दरम्यान त्यांच्या असे निदर्शनास आले की, त्याच कुटुंबातील सरला अरुण तोटे ही स्तनदा माता आहे व तिचे बाळ दगावलेले आहे. नंतर त्यांनी संपूर्ण कुटुंबाची बैठक घेतली व आईच्या दुधाचे महत्त्व त्यांना पटवून दिले आणि या बाळाला जर सरला अरुण तोटे यांनी स्तनपान दिले तर बाळाचे पोषण चांगले होईल व वजन वाढेल असे समजावून सांगितले. सुरुवातीला रजनी आकाश तोटे हिने आपल्या बाळाला दुसऱ्या मातेचे दूध पाजण्यासाठी नकार दिला. सतत 7 दिवस पाठपुरावा करून सासूचे मतपरिवर्तन करण्यात यश आले. सुरुवातीला दोन दिवस त्यांनी बाळाला पावडरचे दूध पाजले व त्यामुळे बाळाला अतिसार सुरु झाला. त्यानंतर मातेला पुनर्भेट दिली व परत स्तनपान बाबत योग्य मार्गदर्शन केले व मातेची मानसिकता बदलण्यात यश आले. मेळघाटसारख्या अतिदुर्गम आदिवासीबहुल भागात मातेच्या दुधाचे महत्त्व पटवून सामाजिक क्रांती घडून आली.

ही सर्व प्रक्रिया मा. जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. दिलीप रनमले,

डॉ.सुभाष ढोले DRCHO, मा. तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ.सतीश प्रधान, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. आदित्य पाटील प्रा.आ.केंद्र सलोना, डॉ. नीता नागले वैद्यकीय अधिकारी मोथा उपकेंद्र ह्यांच्या मार्गदर्शनाखाली झाली. याविषयीचे वृत्त वृत्तपत्रामध्ये प्रसिद्ध झाले. जिल्हा स्त्री रुग्णालय अकोलाच्या वैद्यकीय अधीक्षिका डॉ. आरती ल. कुलवाल यांच्या वाचण्यात ती बातमी आली. त्यांनी या बातमीचा खोलवर विचार केला की, आदिवासीबहुल भागात मेळघाटसारख्या अतिदुर्गम कार्यक्षेत्रात जर आरोग्य खात्यातील कर्मचारी, अधिकारी तेथील मातेचे मतपरिवर्तन करून स्तनपानाचे महत्त्व समजून सांगू शकतात, तर मग असे कार्य हे बिगर आदिवासी क्षेत्रात निश्चितच प्रेरणादायी होऊ शकते. या विचारातून त्यांनी बिगर आदिवासी भागात या दोन्ही मातांना राजदूत (ब्रँड अॅम्बेसेडर) म्हणून "यशोदा मातृ दुग्ध पेढी" अकोलासाठी नेमण्यात आले आहे.



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग कार्यालयात घडले माणुसकीचे दर्शन...

ताराचंद नर्सिंग कॉलेज पुणे येथील ए एन एम च्या पहिल्या व दुसऱ्या वर्षातील प्रशिक्षणार्थी मुलींनी राज्य, आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे येथे अभ्यास दौरा केला. यावेळी उपस्थित प्रशिक्षणार्थींनी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागामार्फत चालू असणाऱ्या कार्याबद्दल सर्व माहिती अभ्यासदौरा च्या माध्यमातून जाणून घेतली यावेळी कार्यालयाची पाहणी मध्ये चालणारे कामकाज, वाचनालय, क्रिएटिव्ह टीम, प्रशस्त कार्यालयीन दालने, अधिकारी / कर्मचाऱ्यांची दालने, प्रशिक्षण हॉल व मीटिंग हॉल तसेच आरोग्य विषयक योजना आणि आरोग्य विषयक विविध माहिती चा स्रोत येथून निर्माण केला जाऊन रोगप्रतिबंधात्मक कार्यवाहीसाठी आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून व आरोग्य शिक्षण साहित्याच्या माध्यमातून अतिशय प्रभावी कामकाज केले जाते याबाबत सर्व काही माहिती कार्यालयाचे प्रमुख डॉ. कैलास बाविस्कर उपसंचालक, आईशी आरोग्य सेवा पुणे यांनी पावर पॉइंट सादरीकरणाच्या माध्यमातून सर्वोंना मार्गदर्शनाद्वारे दिली. तसेच यावेळी उपस्थित असणाऱ्या गरीब मुलीस शिक्षण घेताना आवश्यक असणाऱ्या प्रशिक्षण साहित्य चा सेट स्वखर्चाने (iec सेट) मा. उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर यांनी भेट दिला. याप्रसंगी उपस्थित सर्व मुलींना भावना अनावर झाल्या आणि त्यांच्या चेहऱ्यावरील हावभाव



आणि हास्य पाहून त्यांच्यात आनंदी वातावरण दिसून येत होते. यावेळी अशा या मोफत दिल्या जाणाऱ्या सेवेतून माणुसकीचे दर्शनच घडले. असे सर्व प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थिनींनी व त्यांचे मार्गदर्शक शिक्षकांनी मत व्यक्त केले. या प्रसंगी प्रभारी आरोग्य शिक्षण अधिकारी श्री. बी. के. गर्जे यांनी सर्व उपस्थितांना भेटी दरम्यान मार्गदर्शन करून आभार मानले.



महात्मा ज्योतीराव फुले जन आरोग्य

योजनेचे विमा संरक्षण
५ लाख रुपये

महात्मा ज्योतीराव फुले जन आरोग्य योजनेतील विमा संरक्षण **दीड लाखावरून पाच लाख रुपये** करण्याचा निर्णय राज्य शासनाने घेतला आहे. यामुळे रुग्णांना आता **पाच लाखांपर्यंतचे** उपचार घेता येणार आहेत. या योजनेत नवीन **200 रुग्णालयांचा** समावेश असणार आहे, तसेच मूत्रपिंड प्रत्यारोपण शस्त्रक्रियांचे लाभ **अडीच लाखांहून चार लाखांपर्यंत** करण्यात आले आहेत. त्यामुळे सामान्य माणसाला दिलासा मिळाला आहे.



वेळ :- १ तास

एकूण गुण :- ३५

प्रश्न क्रं. १. योग्य पर्याय निवडा (एकूण गुण -१०)

अ) बाळाला निमोनिया झाला हे कोणत्या लक्षणाद्वारे ओळखले जाते ?

१. छाती आत ओढली जाते. २. श्वासाचा वेग वाढतो.
३. वरील एक व दोन. ४. शिशु कोणतेही पदार्थ व स्तनपान घेऊ शकत नाही.

ब) अति धोक्याच्या बाळाला आशा किती गृहभेटी देणार ?

१. ७ २. ८ ३. १३ ४. १०

क) बालकातील कुपोषण टाळण्यासाठी मुख्य संदेश.

१. जन्मानंतर एका तासाच्या आत स्तनपानाला सुरुवात २. सहा महिन्यापर्यंत निव्वळ स्तनपान
३. आजारपण टाळणे ४. वरील सर्व

ड) गृहपातळीवर जुलाबाचे व्यवस्थापन?

१. स्तनपान सुरु ठेवणे २. ओआरएस चा घोळ/द्रावण पाजणे ३. जास्तीचे पेय पदार्थ देणे
४. वरील सर्व

इ) नवजात शिशुचे वजन आशांनी सर्वात पहिल्यांदा कधी घेतले पाहिजे. ?

१. शक्य तितक्या लवकर पहिल्या दोन दिवसांच्या आत २. ७ व्या दिवशी
३. १४ व्या दिवशी ४. यापैकी नाही.

प्रश्न क्रं. २. योग्य जोड्या जुळवा. (एकूण गुण -५)

- | | | |
|--------------------|-------|--------------------------------|
| अ) नवजात शिशु | (३) | १) २ किलो १०० ग्रॅम |
| ब) कमी वजनाचे शिशु | (१) | २) आयएफए सिरप |
| क) वारंवार आजारपण | (४) | ३) जन्मापासून २८ दिवसांच्या आत |
| ड) रक्तक्षय | (२) | ४) कुपोषण होण्याची भिती |
| इ) निमोनिया | (५) | ५) ६० च्या वर श्वसनदाह |

प्रश्न क्रं. ३. चुक बरोबर पर्याय निवडा (एकूण गुण -५)

- १) बाळाला भरविण्यापूर्वी / हाताळण्यापूर्वी मातेने आपले हात स्वच्छ धुवावे. चुक / बरोबर
- २) बाळाला जन्मतःच श्वासावरोध झाला असेल तर बाळ भविष्यात मतिमंद होण्याची भिती असते. चुक / बरोबर
- ३) आजारी बालकाला / कुपोषित बालकाला आयएफए सिरप देऊ नये. चुक / बरोबर
- ४) आई व शिशु यांच्या त्वचा संपर्काने नवजात शिशुचे आजारापासून संरक्षण होते. चुक / बरोबर
- ५) अतिदक्षता श्रेणीमध्ये असलेल्या शिशुला आशांनी शक्यतो पहिल्या आठवड्यात दररोज भेटी देणे आवश्यक आहे. चुक / बरोबर

प्रश्न क्रं. - ४ एका वाक्यात उत्तरे द्या (एकूण गुण -५)

१) बाळाला किती दिवसापर्यंत फक्त आईच्या अंगावरचे दुध पाजावे?

उत्तर - ६ महिन्यांपर्यंत

२) साधे सर्दी आणि खोकल्यावर आशा घरगुती उपचाराचा कोणता सल्ला देईल?

उत्तर - तुळशीचे पाने आणि आल्याचा रस यांना एकत्र करून घरगुती वापराबाबत सल्ला देईल.

३) जन्माच्या वेळी पहिल्या २४ तासात शिशुला कोणकोणत्या लशी दिल्या जातात?

उत्तर - बीसीजी / हिपॅटायटीस बी / ओपीव्ही

४) नवजात बालकाची काळजी घेताना आशा कुटूंबातील लोकांना कोणता सल्ला देईल?

उत्तर - बाळाला उबदार ठेवणे.

- शक्य तितक्या लवकर एका तासाच्या आत स्तनपान सुरु करा.

- पहिल्या ४८ तासात बाळाला आघोळ घालु नये.

- नाळ कोरडी ठेवा / आजारी व्यक्ती पासून दुर ठेवणे.

५) मुलाच्या आईने तक्रार केली की त्याच्या शी / मलातुन रक्त पडत आहे. आशा परिस्थितीत आशा ने काय करणे अपेक्षित आहे?

उत्तर - त्याला आव / डिसेन्ट्री झाली असल्यामुळे त्याला संदर्भ सेवा देण्यात यावी.

प्रश्न क्रं. ५ केस स्टडी. (एकूण गुण -५)

- छकुलीचा जन्म जानेवारी मध्ये झाला जन्माच्या वेळेस तिचे वजन १ कि. ५०० मि.ग्रॅ.

होते. प्रसुतीनंतर छकुलीला आईच्या हातात दिले आईने लगेच कवटाळले आणि कापडामध्ये गुंडाळून स्तनपान सुरु केले तिचे तापमान ९८.२ डिग्री F होते.

प्रश्न - छकुलीच्या तापमानाविषयी तुमचे मत काय ?

उत्तर - ते साधारण तापमान आहे.

प्रश्न - बाळाला कवटाळल्याने व कापडात गुंडाळल्याने बाळाचे कशापासून संरक्षण होते?

उत्तर - हायपोथर्मिया पासून बाळाचे संरक्षण होते.

प्रश्न - वजन साधारण आहे परंतु बाळ थंड पडू नये म्हणून मातेला काय सल्ला देणार?

उत्तर - त्वचा संपर्कात/रुम उबदार ठेवणे/बाळाला उबदार कापडात ब्लॅकेट, रजई मध्ये गुंडाळणे.

प्रश्न क्रं. - ६ प्रात्यक्षिक (एकूण गुण -५)

गृहभेटीच्या वेळेस बाळाचे वजन घेण्याच्या पध्दतीचे मुद्दे लिहा.

१) वजनकाट्याच्या हुकमध्ये झोळी अडकवा.

२) डोळ्याच्या पातळीवर वजनकाटा पकडा व अँडजेस्ट करा

३) स्कू फिरवून वजन काटा शून्यावर अँडजेस्ट करा.

४) हुकमधून झोळी काढा आणि जमिनीवर / कॉट/ टेबलवर ठेवलेल्या स्वच्छ कापडावर ठेवा.

५) बाळाला कमीत कमी कपडे घालून झोळीत ठेवा.

६) वजन काटा काळजीपूर्वक पकडून हळूहळू उभे रहा व वजन काटा डोळ्याच्या पातळीवर धरा.

७) वजन पहा

८) जमीनीवर/कॉटवर/टेबलवर हळूवारपणे झोळी ठेवा आणि झोळीतून बाळ बाहेर काढा.

९) बाळ मातेजवळ द्या.

१०) वजनाची नोंद लिहा व बाळाचे वजन मातेला सांगा.



राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, महाराष्ट्र - पुणे

सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता माहे एप्रिल २०२३

अ.क्र.	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)		
१	ठाणे	ठाणे	अंबरनाथ	सोनावळा	संजना संदिप टोपले, मो. नं. ७४९८१७९०९०	३५	११८५२		
२		रायगड	पेण	वाशी	श्रीमती कार्तिकी किरणकुमार पाटील, रा. अंतोरे, मो.नं. ९२०९२५६६३०	३५	०		
३		पालघर	पालघर	ऐना	सुचिता सुनिल म्हसकर, राहणार साये, मो. नं. ७३७८५८३३४१	३४	८७४०		
४	नाशिक	नाशिक	कळवण	नवीबेज	श्रीमती छाया सुरेश जगताप, शिवाजीनगर,	३५	२०६००		
५		धुळे	अहवाल अप्राप्त						
६		नंदुरबार	नंदुरबार	ढेकवद	श्रीमती मंदा रमेश वळवी, नंदुरबार	३५	९३३५		
७		जळगाव	रावेर	चिनावल	श्रीमती सुरेखा रविंद्र विचवे, रा. विवरे खु., ता. रावेर, जि.जळगांव मो.नं. ९०११४८७५३२	३५	५०६३		
		अहमदनगर	श्रीरामपुर कॉन्सिल	युपीएचसी श्रीरामपुर	श्रीमती अनिता संतोष सांळुखे	३५	१५७२५		
९		पुणे	पुणे	भोर	भोगवली	श्रीमती प्रतिभा राजेंद्र साळुंके	३५	२७६२०	
१०			सातारा	महाबळेश्वर	पांचगणी	श्रीमती शोभा संजय कळंबे	३५	४६८०	
११	सोलापूर		दक्षिण सोलापूर	अरुड	श्रीमती जयश्री चंद्रकांत दोडामणी, रा. अरुड, मो.नं. ९८२२७६७७८७	३५	१५३५०		
१२	कोल्हापूर	कोल्हापूर	कागल	चिखली	श्रीम.अनिता दत्तात्रय कामते, रा. कडर्याळ, मो.नं. ८६०५७६२२६५	३५	७१६०		
१३		सांगली	शिराळा	मंदूर	श्रीमती सुपमा झाडे, रा. वस्तेवाडी, मो. नं. ८५०३७३६६५८	३५	१०३६०		
१४		सिंधुदुर्ग	कुडाळ	कसाल	श्रीमती सेजल संतोष बागवे, मु.पो. अणाव, ता. कुडाळ, मो.नं. ९४२१२६०५८९	३५	८३०७		
१५		रत्नागिरी	चितळूण	नगर परिषद चिपळूण	श्रीमती गायत्री गणेश पिसे, मो.नं. ९०४९१४३१०४	३५	७७५०		
१६	औरंगाबाद	औरंगाबाद	औरंगाबाद	पिंप्रीराजा	श्रीमती प्रिती बबन वाघ,पाचोड ता. औरंगाबाद,जि.औरंगाबाद, मो. नं.- ८८८८८१९८५४	३५	५२८०		
१७		जालना	अहवाल अप्राप्त						
१८		परभणी	अहवाल अप्राप्त						
१९		हिंगोली	कळमनुरी	आ.वाळापुर	श्रीमती छाया किसनराव सोनुने, येहळेगांव तु., मो.नं. ९९२१६६५४९२	३५	१३३५०		
२०	लातूर	लातूर	जळकोट	अतनूर	श्रीमती सूजाता जितेंद्र कांबळे रा. धुणशी ता.जळकोट जि.लातूर मो. नं. ७४९९९४७६२८	३३	५१००		
२१		उस्मानाबाद	अहवाल अप्राप्त						
२२		बीड	शिरूर का	शिरूर का	श्रीमती वारे विजया शंकरनाथ, रा. पांगरी, मो.नं. ९६८९४६७७५३	३४	१२१७३		
		नांदेड	नांदेड	निला	श्रीमती गोदावरी मोहनराव जोगदंड, रा. निला, मो. नं.९९७५७७६६८०	३४	५३५०		

अ.क्रं	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)	
२४	अकोला	अकोला	अकोला	पळसो	श्रीमती नलु सुनिल जामनिक, गाव पळसो, मो. नं. ८७६७३७१३०७	३५	४६४०	
२५		वाशिम	वाशिम	तोंडगाव	मायावती भागवत अंभोरे सावरगाव जिरे प्रा आ केंद्र तोंडगाव	३४	०	
२६		अमरावती	अमरावती	अंजनगाव बारी	श्रीमती ललिता किशोर ठाकरे मु.पो. अंजनगाव बारी, मो.नं. ८६९८४९४९३६	३५	८३९२	
२७		यवतमाळ	घाटंजी	शिवाणी	श्रीमती स्वाती प्रफुल वाणकर, रा. जरूर, मो. नं. ८७६७४२७९९४	३४	९३६७	
२८		बुलढाणा	खामगाव	अटाळी	श्रीमती सुकन्या बाळाराव सरदार, लाखणवाडा बु., मो. नं. ९८६०७६९२८२	३४	८५००	
२९	नागपूर	नागपुर	कळमेश्वर	मोहपा	श्रीमती राखी गुलाबराव बालपांडे, मोहळी. ९२८४९१३३८३	३५	११०२५	
३०		वर्धा	देवळी	गिरोली	श्रीमती अश्विनी भुषण भोयर, रा. सरळ, मो.नं. ८८८८७१३०८१	३५	१४०२५	
३१		भंडारा	साकोली	सानगडी	रुपलता मुन्ना नागपुरे, मु.सानगडी ता.साकोली जि. भंडारा, मो.नं. ९७६४७९०७१८	३५	९५३०	
३२		गोंदिया	अर्जुनी/मोर.	महागांव	श्रीमती सुपमा विनोद उईके मु. तिडका, मो.नं. ७७९८३०५४४६	३४	८२१७	
३३		चंद्रपूर	अहवाल अप्राप्त					
३४		गडचिरोली	धानोरा	रांगी	श्रीमती गया छगन खोन्नागडे, रा.निमगांव,पो.निमगांव,ता.धानोरा (८८८८४६५५८६)	३५	९९९५	



घाबरू नका...
जागरूक रहा

या गोष्टींचे अनुसरण करणे आवश्यक



शुभेच्छा देण्यासाठी
नमस्कार करा,
शारीरिक संपर्क टाळा.



स्वतः व इतरांमध्ये
कमीतकमी 2 मीटर
(6 फूट) अंतर ठेवा



योग्य पद्धतीने मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि पाण्याने वारंवार
आणि नियमितपणे धुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे सुरक्षित अंतर राखा



आपल्याला कोणतेही लक्षण आढळल्यास
ताबडतोब टेस्ट करून घ्या

कोरोनाबाबत जाणून घेण्यासाठी राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्पलाईन 1075 किंवा राज्य हेल्पलाईन नंबर 104 वर संपर्क साधा



वेळ :- १ तास

एकूण गुण :- ३५

प्रश्न क्रं. १. योग्य पर्याय निवडा (एकूण गुण -१०)

अ) किशोर अवस्थेतील रक्तक्षय खालीलप्रमाणे ओळखता येते.

- १) तळहात फिक्कट व पादुरंके दिसतात २) एकाग्रता कमी होणे.
३) माती, खडू खाण्याची इच्छा होते ४) वरीलपैकी सर्व.

ब) अशक्तपणाची खालीलपैकी कोणती लक्षणे आहेत ?

- १) निस्तेजपणा सुज २) थकवा ३) नेहमीचे आजारपण ४) वरील पैकी सर्व

क) मुलींसाठीचे लग्नाचे कायदेशीर वय काय आहे ?

- १) २१ २) १८ ३) १७ ४) १६

ड) जन्म दिल्या नंतर किती वेळाने महिलेची नसंबंदी करता येते.

- १) ४८ तास २) ३ दिवस ३) ७ दिवस ४) २४ तास

इ) गर्भधारणा आणि (आर.टि.आय/STI) समागमाने होणाऱ्या संक्रमित आजारांपासून बचाव करण्यासाठी कोणत्या पध्दतीचा उपयोग करतात.

- १) तोंडाने घ्यावयाच्या गर्भनिरोधक गोळ्या २) कंडोम
३) पुरुष नसबंधी/ महिला नसबंधी ४) यापैकी नाही.

प्रश्न क्रं. २. योग्य जोड्या जुळवा. (एकूण गुण -५)

- अ) कुटुंब नियोजन साधन (५) १) सॅनिटरी पॅड
ब) तीव्र रक्तक्षय (४) २) बलात्कार किंवा निरोध फाटल्यानंतर वापरणे
क) मासिकपाळी (१) ३) किशोरावस्था
ड) शारिरीक बदल (३) ४) लाल रंग
इ) आपत्कालिन गर्भनिरोधक गोळ्या (२) ५) (३८० A) तांबी

प्रश्न क्रं. -३. चुक बरोबर पर्याय निवडा (एकूण गुण -५)

१) पुरुष नसबंदी केल्याने, समागमाने संक्रमित होणारे रोग आणि एच.आय.व्ही पासून संरक्षण देत नाही. चुक/बरोबर

२) स्तनपान देणाऱ्या स्त्रिला गर्भनिरोधक गोळ्या घेता येतात. चुक/बरोबर

३) आय.यु.सी डी ही पध्दत दोन मुलांच्या जन्मात अंतर ठेवण्यासाठी उपयुक्त पध्दत आहे. चुक/बरोबर

४) किशोर वयीन मुलामुलींना रक्तक्षयाचे निश्चित निदान झाल्यानंतर लोहयुक्त फॉलिक अॅसिडच्या गोळ्या दररोज, काही आठवडे काही किंवा काही महिने सुधारणा होईपर्यंत देण्यात याव्या. चुक/बरोबर

५) समतोल व योग्य आहार घेणे, यामध्ये हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, कडधान्य,मासं व यकृत, फळे, गुळ इत्यादीचा समावेश नसावा. चुक/बरोबर

प्रश्न क्रं. - ४ एका वाक्यात उत्तरे द्या (एकूण गुण -५)

१) जननक्षम जोडप्याची अद्ययावत यादी व सर्व्हे कोणी करणे जरूरी आहे?

उत्तर - आशा

२) तांबी कुणाला बसवू नये? (कोणतेही दोन लिहा)

उत्तर - १) कधीही गर्भधारणा झाली नसेल २) गंभीर रक्तक्षय असणे ३) जंतु संसर्ग होण्याचा धोका ४) ज्यांना गर्भधारणा बीजवाहक नलिकेत झालेली आहे ५) ज्यांना मासिक पाळी दरम्यान अधिक रक्तस्त्राव होतो व वेदना जास्त होतात.

३) कुटुंब नियोजनाचे साधणे सांगा ? (कोणतेही दोन लिहा)

उत्तर - १) निरोध २) आपत्कालीन गर्भ निरोधक गोळी (ईसिपिक) आणि तोंडाद्वारे घेण्यासाठी गर्भनिरोधक गोळ्या ३) नसबंदी (स्त्री नसबंदी किंवा पुरुष नसबंदी ४) तांबी

४) मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरु होण्याचा वयोगट सांगा?

उत्तर - वयोगट ९ ते १६ वर्षा पर्यंत असतो.

५) समाजातील कोणाला कुटुंब नियोजन सेवांची गरज, योग्य मदत आणि त्यांना गर्भनिरोधक सेवा कुठे उपलब्ध आहे ही माहिती आशा कोणत्या रजिस्टर वर नोंद व त्याचा पाठपुरावा करेल ?

उत्तर - प्रजनन योग्य जोडप्यांचे रजिस्टर .

प्रश्न क्रं. - ५ केस स्टडी. (एकूण गुण -५)

हरी आणि कविता हयांना तीन मुले आहेत आणि त्यांना अधिक मुले नको आहेत. कविताला क्षय झाला आहे आणि ती अतिशय अशक्त आहे. गेल्या चार महिन्यांपासून ती त्यावर डॉटस् चा उपचार घेत आहे. कोणीतरी कविताला सांगितले की तिने गर्भ निरोधक वापरण्यापेक्षा किंवा तिने स्त्री नसबंदी करण्यापेक्षा तिच्या नवऱ्याने नसबंदी करावी की जेणेकरून आणखी मुले होणार नाहीत. पण हरीला असे वाटते की त्याने नसबंदी केल्याने त्याची संभोग करण्याची क्षमता व आनंद कमी होईल. कविताला हया विषयावर आणखी माहिती मिळवायची आहे आणि हयाकरीता ती हरीबरोबर आशाच्या घरी जाते.

प्रश्न . १ कुटुंब नियोजनाच्या हया प्रकाराचे नाव काय ?

उत्तर :- - पुरुष नसबंदी

प्रश्न . २ हरीला नसबंदीनंतर संभोगाचा आनंद कमी होईल असे वाटते. हे बरोबर आहे का ?

उत्तर :- नाही, शस्त्र क्रिये नंतर पुरुषांची संभोग करण्याची क्षमता व लैंगिक आनंद घेण्यात कोणताही बदल होत नाही.

प्रश्न . ३ ही पध्दत सुरक्षित आहे का ? ही पध्दत कोण वापरू शकतात ?

उत्तर :- होय, ही पध्दत सुरक्षित आहे व त्याला फक्त काही मिनिटांचा अवधी लागतो. ज्या दाम्पत्याला मुले नको आहेत ते हया पध्दतीचा वापर करू शकतात.

प्रश्न . ४ ही नसबंदी कोठे होऊ शकते व हया प्रक्रियेला किती वेळ लागेल हयाबाबत हरी कसे जाणून येऊ शकतो?

उत्तर :- आशाला किंवा परिचारिका यांना विचारून जाणून घेवू शकतो. हया नसबंदीला फक्त काही मिनिटे लागतात.



प्रश्न .५ हयामुळे त्याच्या कामावर काही परिणाम होईल किंवा त्याला अशक्तपणा येईल का?
उत्तर :- नाही. हयामुळे पुरुषाच्या काम करण्याच्या क्षमतेवर कोणताही दुष्परिणाम होत नाही. किंवा त्यांना अशक्तपणा येणार नाही.

प्रश्न क्रं. - ६ प्रात्यक्षिक (एकूण गुण -५)

निश्चय किटबाबत माहिती/मुद्दे लिहा.

- १) कोरड्या व स्वच्छ बाटली मध्ये सकाळची लघवी घेणे
- २) निश्चय किटची मुदतबाहय तारीख पहाणे व सिलबंद किट आहेत का ते पाहणे
- ३) निश्चय किट सपाट पृष्ठ भागावर ठेवणे.
- ४) किटवरील गोलाकार भागात लघवीचे दोन थेंब टाका
- ५) पाच मिनीट थांबा.
- ६) दोन जांभळ्या रेषा आल्यावर महिला गरोदर आहे असे समाजावे.
- ७) जर जांभळी एक रेष आलीतर महिला गरोदर नाही असे समाजावे.
- ८) निश्चय किट वापरानंतर कचरा पेटी मध्ये टाका.
- ९) तपासणी निष्कर्षानुसार गरोदर नाही असे असेल तर त्या महिलेला कुटुंब नियोजनाचा सल्ला द्या.
- १०) तपासणी नंतर किट मध्ये कोणतीही जांभळी रेषा न दिसल्यास पुन्हा तपासणी करावी.
 - अ) माता गरोदर नसेल तर कुटुंब नियोजन बाबत सल्ला द्या. कुटुंब नियोजन तात्पुरत्या पध्दती निवड करण्यास मदत करा.
 - ब) जर किटवर एकही रेष आली नाही तर पुन्हा तपासणी करा.

राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, महाराष्ट्र - पुणे

सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता माहे मे २०२३

अ.क्रं	परिसंज्ञ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)
१	ठाणे	ठाणे	अहवाल अप्राप्त				
२		रायगड	अहवाल अप्राप्त				
३		पालघर	जव्हार	साखरशेत	श्रीमती शेरु नितीन पाटील, रा. तलासरी, मो. नं. ९५७९९०६७४०	३५	५१३०
४	नाशिक	नाशिक	दिंडोरी	वरखेडा	श्रीमती अर्चना विलास तुपलेंडे, रा. अवनखेड, मो.नं.	३४	६७१०
५		धुळे	अहवाल अप्राप्त				
६		नंदुरबार	शहादा	वडाळी	श्रीमती मिना दिपक गोसावी, मो. नं. ८६०५६५४११८	३५	७९९०
७		जळगाव	मुक्ताईनगर	उचंदा	श्रीमती मीरा प्रकाश जाधव, बाव टाकळी, मो.नं. ७८२२०५६१३०	३५	१०५६५
		अहमदनगर	राहुरी	मांजरी	श्रीमती शिला अरुण तराडे, गाव आरडगाव.	३४	१०७३५
९	पुणे	पुणे	हवेली	सांगरुन	श्रीमती राणी सुधीर घुमे	३५	१५७२५
१०		सातारा	सातारा	चिंचनेर वंदन	श्रीमती शुभांगी मधुकर पाटील	३५	८१२५
११		सोलापूर	दक्षिण सोलापूर	बोरामणी	श्रीमती सुभद्राबाई अंबादास राजगुरु, रा. बोरामणी, मो. नं. ७४९८११२०१२	३५	१४७००
१२		कोल्हापूर	अहवाल अप्राप्त				

अ.क्रं	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)		
१३	कोल्हापूर	सांगली	कंवठेमहाकाळ	धालगाव	श्रीमती विजया सुतार, रा. धालगाव, मो.नं. ९०२१८११९५०	३५	८१२५		
१४		सिंधुदुर्ग	कुडाळ	पणदुर	श्रीमती निकिता कमलाकर साळुंखे, मु.पो. पणदुर, ता.कुडाळ, जि. सिंधुदुर्ग, मो. नं. ९८६०५५८६८३	३५	५१७६		
१५		रत्नागिरी	दापोली	पिसई	श्रीमती श्वेता शैलेश जंगम, मो.नं. ९४०३८४६०४२	३५	८७९७		
१६	औरंगाबाद	औरंगाबाद	वैजापुर	लोणी	श्रीमती अनुजा सुभाष सुर्यवंशी, वळण ता.वैजापुर, जि.औरंगाबाद. मो.नं.- ७८७५१७५५८६	३५	३४९०		
१७		जालना	जालना	नूतन वसाहत	श्रीमती पूजा अर्जुन शिंदे, पत्ता :- लक्ष्मी नारायणपूरा मोबाईल क्र. ९०७५४३४५२६	३५	६१७२		
१८		परभणी	सेलु	देऊळगाव गात	श्रीमती वर्षा भगवानराव बांदल डासाळा	३२	१५१००		
१९		हिंगोली	हिंगोली	मस्तानशाहा नगर	श्रीमती मोहिनी चंद्रगुप्त वाडे, राहणार पोळा मारोती, मो.नं. ७४९९९००६४२	३५	९०००		
२०	लातूर	लातूर	उदगीर	वाढवणा	श्रीमती अर्चना सुभाष विडवई रा. वाढवणा ता. उदगीर जिल्हा लातूर ९०४९३२१२९३	३५	८६९५		
२१		उस्मानाबाद	अहवाल अप्राप्त						
२२		बीड	अंबाजोगाई	घाटनांदुर	श्रीमती सविता राजाभाऊ पवार मु.पो.पुस,ता.अंबाजोगाई जि.बीड मो.क्र. ७०८३६२२०१३	३५	९८७५		
		नांदेड	किणवट	बोन्हाडी	श्रीमती नागुबाई कोंडोबा खंडारे, रा. प्रेम तांडा, मो.नं. ९८५०९०१९७३	३५	५१००		
२४	अकोला	अकोला	अहवाल अप्राप्त						
२५		वाशिम	मंगरुळपीर	कासोळा	श्रीमती पुजा मनोज गिरे, पत्ता जोगलधरी	४०	३१९०		
२६		अमरावती	दर्यापुर	चंद्रपुर	श्रीमती सुनिता रविंद्र आठवले मु.पो. खेलनागवे मो.नं. ९६३७४०७८२९	३४	५१२५		
२७		यवतमाळ	वाणी	राजूर	श्रीमती प्रिती राजू पिंपळकर, रा. सोमनाळा, मो. नं. ७०३०६८३८२९	३५.५	६००५		
२८		बुलढाणा	मोताळा	पि.देवी	श्रीमती सुनिता किशोर पालवे, गाव महाळुंगी, मो.नं. ९०४९९४८२२२	३५	३६२५		
२९	नागपूर	नागपुर	कळमेश्वर	धापेवाडा	श्रीमती मंगला जी. कुकडे, वाढोना, ७४९८९६१४८६	३५	७५७२		
३०		वर्धा	हिंगणघाट	बुरकोनी	श्रीमती सविता अरुन ढोले, रा. सातेफळ, मो. नं. ७६२०३४५६४१	३५	१०४३२		
३१		भंडारा	साकोली	विर्शी	श्रीमती हर्षिला रामचंद्र मडामे, रा.उमरी ता.साकोली जि. भंडारा, मो. नं. ७३५०७९३५७४	३५	७२८५		
३२		गोंदिया	तिरोडा	वडेगाव	श्रीमती दर्शना नागेश बोरकर	३४	९१३७		
३३		चंद्रपूर	चंद्रपूर	दुर्गापूर	श्रीमती हर्षला राजू रामटेके, रा. सिनेमा झोपडपट्टी, मो.नं.९४२१८१४५३७	३५	८९८१		
३४		गडचिरोली	एटापल्ली	कसनसुर	श्रीमती जयश्री योगेश कोपुलवार	३५	१०९२०		



लसीकरण हे प्रत्येक बालकाचा अधिकार आहे

जागतिक लसीकरण सप्ताह



कोव्हिड - १९ पासून सुरक्षित राहण्यासाठी लसीकरण करून घ्या





**national
health
authority**



ABDM मध्ये कसे सहभागी व्हाल

व्यक्तिगत
स्तरावर



तुमचा आभा क्रमांक
तयार करा आणि
आभा ॲप डाऊनलोड
करा



आरोग्य सेवा
व्यावसायिक
स्तरावर



हेल्थकेअर प्रोफेशनल्स
रजिस्ट्रीमध्ये नोंदणी करा



आरोग्य सेवा सुविधा
पुरविणारे मालक/
व्यवस्थापक



हेल्थ फॅसिलिटी
रजिस्ट्रीमध्ये
नोंदणी करा



डिजिटल हेल्थ
ॲप/सेवा



ABDM सोबत
स्वतःला जोडा



हेल्थ टेक
डेव्हलपर/ इनोव्हेटर



युनिफाइड हेल्थ इंटरफेस
निर्मितीसाठी इतर
डेव्हलपर्सशी जोडा



पिंपरी चिंचवड महानगरपालिका रुग्णालयातील डॉक्टरांनी दिली बालकांच्या लसीकरणविषयी माहिती



कुदळवाडीमध्ये गोवर या संसर्गजन्य आजाराचे संशयित रुग्ण आढळल्याने पिंपरी चिंचवड महानगरपालिकेच्या रुग्णालयातील बालरुग्ण कक्षातील सर्व

डॉक्टरांनी कुदळवाडी परिसरातील बालकांची पाहणी करून लसीकरणबाबत माहिती दिली व सुरु करण्यात आलेल्या उपाययोजनांचा आढावा घेतला. सध्या गोवर या आजाराची लक्षणे असणाऱ्या बालकांचे रक्ताचे नमुने घेतले. तसेच लसीकरण पूर्ण न झालेले बालकांना या आजाराची लागण झाल्याचे उघड झाले आहे. या आजाराची तीव्रता कमी करून त्यांचा फैलाव रोखण्यासाठी पिंपरी चिंचवड महानगरपालिकेच्या माध्यमातून व्यापक लसीकरण मोहीम हाती घेण्यात येणार आहे. तसेच ज्या वस्त्यांमध्ये बालकांना लस घेण्यापासून रोखण्यात येते अशा ठिकाणी वस्त्यांमधील मान्यवर व्यक्तींशी बोलून त्यांना लसीकरणाचे महत्त्व पटवून देण्यात येईल असेही याप्रसंगी बोलताना स्पष्ट केले. यावेळी पिंपरी चिंचवड महापालिका रुग्णालयातील सर्व प्रमुख डॉक्टर वैद्यकीय अधिकारी पवन साळवे, स्वी सदस्य दिनेश यादव उपस्थित होते.

राज्यभरात गोवर लसीकरणाचा आढावा



प्राथमिक आरोग्य केंद्र, महाळंग अंतर्गत

ऊस तोड कामगारांच्या मुलांना गोवर प्रतिबंधक लस आणि नियमित लसीकरण करताना प्राथमिक आरोग्य केंद्र महाळंगचे आरोग्य कर्मचारी व आशाताई. ऊस तोड कामगारांच्या मुलांना गोवर प्रतिबंधक लस आणि नियमित लसीकरण करताना प्राथमिक आरोग्य केंद्र महाळंगचे आरोग्य कर्मचारी व आशाताई.

उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या डोंगरगाव आरोग्य केंद्रातील आशा सेविका



गोंदिया - आरोग्य क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या डोंगरगाव आरोग्य केंद्रातील आशा सेविका गीता भेंडारकर आणि आरोग्य सेविका पंचकुला राणे यांना केंद्रीय आरोग्य राज्य मंत्री भारती पवार यांच्या हस्ते दिल्ली येथे सन्मानित करण्यात आले.



जागतिक हिवताप दिनानिमित्त पंढरपुरात रॅली

आज जागतिक हिवताप दिनानिमित्त माननीय डॉ. एकनाथ बोधले जिल्हा हिवताप अधिकारी पंढरपूर किरण मंजूर जीवशास्त्रज्ञ नगरपरिषद तसेच श्री विजय बागल सहाय्यक जिल्हा हिवताप अधिकारी, हिवताप विभाग, नगरपरिषदेचे कर्मचारी, आशा कार्यकर्ती, नागरी आरोग्य विभाग कर्मचारी आरोग्य कर्मचारी यांनी पंढरपूर या ठिकाणी रॅलीत सहभागी होऊन सर्वांना मार्गदर्शन केले. सदर रॅली नगरपालिका पंढरपूर भक्ती मार्ग चौफाळा विठ्ठल मंदिर परिसर छत्रपती शिवाजी महाराज चौक इत्यादी ठिकाणी कोपरा सभा घेऊन सर्व भाविकांना नागरिकांना कीटकजन्य आजाराच्या प्रतिबंधाविषयी सविस्तर माहिती डॉक्टर बोधले साहेब यांनी दिली. यावेळी भाविकांना पोम्प्लेट वाटण्यात आले यानंतर सदर रॅली रयत शिक्षण संस्थेचे कर्मवीर भाऊराव पाटील

महाविद्यालय पंढरपूर येथील सभागृहामध्ये माननीय प्राचार्य डॉक्टर खिलारे सर यांचे अध्यक्षतेखाली महाविद्यालयातील शिक्षक वर्ग एनसीसी मधील विद्यार्थी तसेच नागरी हिवताप योजना पंढरपूर येथील कर्मचारी, जिल्हा हिवताप कार्यालयातील कर्मचारी यांना राष्ट्रीय कीटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमाची माहिती माहिती देऊन महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना आरोग्य शिक्षण दिले. सदर आरोग्य शिक्षणातून नागरिकांमध्ये व भाविकांमध्ये जनजागृती करणे विद्यार्थ्यांना उपस्थित कर्मचाऱ्यांना मार्गदर्शन केले. यावेळी भाविकांनी आणि महाविद्यालयाच्या प्राचार्यांनी सदर उपक्रमाचे कौतुक करून सर्व विद्यार्थ्यांनी शिक्षकांनी सांगितलेल्या माहितीचे योग्य प्रकारे नियोजन करावे जेणेकरून आपले आरोग्य चांगले राहील.



मुख्यमंत्र्यांकडून सीईओ दिलीप स्वामी यांच्या उल्लेखनीय कार्याचे कौतुक...!

सोलापुर जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी मा. दिलीप स्वामी (भा.प्र.से.) यांनी सोलापुर जिल्ह्यातील हजारो शाळा लोकसहभागातून स्वच्छ व सुंदर केल्या. हजारो विद्यार्थीनींना मोफत सायकलींचे वाटप, दशसूत्री उपक्रम, शिक्षणाच्या बाबतीत सदैव अग्रेसर, आरोग्य विभाग बाबत जनसंजीवनी अभियान राबविणारा जिल्हा म्हणून मा. स्वामी यांनी राज्यभर ओळख निर्माण केली. महाराष्ट्र राज्याचे मुख्यमंत्री मा.एकनाथजी शिंदे सोलापुर दौऱ्यावर आले होते. या वेळी मा. स्वामी यांनी आपल्या कार्याची माहिती दिली असता मुख्यमंत्री महोदयांनी आपण राबवीत असलेले हे उपक्रम राज्यभर राबविण्यासाठी लवकरच आदेश दिले जातील, असे सांगितले व मा. स्वामी यांचे कौतुक केले



- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे 411006 या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.
- लेख/साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्च अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या 700 ते 800 असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील 3 महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

जून २०२२

- १ ते ३० जून हिवताप प्रतिरोध महिना / जनजागरण अभियान
- ५ जून जागतिक पर्यावरण दिन व राष्ट्रीय फायलेरिया विरोधी दिन
- ८ जून जागतिक ब्रेन ट्युमर दिन
- १० ते १६ जून दृष्टिदान सप्ताह
- १४ जून जागतिक रक्तदाता दिन
- १५ जून जागतिक वृद्ध अत्याचार विरोधी दिन
- १८ जून ऑटिस्टिक गौरव दिन
- १९ जून जागतिक सिकलसेल दिन
- २१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिन
- २६ जून जागतिक मादक पदार्थ विरोधी दिन
- २९ जून राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन

जुलै २०२२

- १ जुलै राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
- ६ जुलै जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन
- १० जुलै सुरक्षित मातृत्व दिन
- ११ जुलै जागतिक लोकसंख्या दिन
- २८ जुलै जागतिक कावीळ दिन
- २९ जुलै क्षारसंजीवनी दिन

ऑगस्ट २०२२

- १ ते ७ ऑगस्ट स्तनपान सप्ताह
- ६ ऑगस्ट जागतिक हिरोशिमा दिन
- १० ऑगस्ट राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
- १२ ते २५ ऑगस्ट जागतिक युवा पंधरवडा
- १५ ऑगस्ट स्वातंत्र्य दिन
- २० ऑगस्ट जागतिक ड्रास दिन
- २५ ऑगस्ट राष्ट्रीय नेत्रदान पंधरवडा
- ते ८ सप्टेंबर

वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गणीदाराने आपला संपूर्ण पत्ता, ईमेल आयडी व संपर्कासाठी दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक सुवाच्च अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. सोबत अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.
- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गणी पाठविताना यापूर्वी आपण घनादेश पाठवीत होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनीऑर्डरने वर्गणी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.
- प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे 411006.

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्यांच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही. तसेच लेखातील विषयाबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन, आरोग्य भवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर, येरवडा, पुणे 411006



‘हुडको’कडून सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या उल्लेखनीय कार्याचा गौरव

महाराष्ट्र शासनाच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या विविध नावीन्यपूर्ण आणि लोकोपयोगी पायाभूत सुविधा उपक्रमांची दखल हाऊसिंग अँड अर्बन डेव्हलपमेंट कॉर्पोरेशन लि. (हुडको)ने घेतली असून, 25 एप्रिल 2023 रोजी हुडको.ने आपल्या 53 व्या स्थापना दिनानिमित्त दिल्लीतील इंडिया हॅबिटॅट सेंटर येथे सार्वजनिक आरोग्य विभागाला पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले. महाराष्ट्र राज्याचे आरोग्य विभागाचे सचिव यांच्या वतीने श्री.अशोक आत्राम, सहसचिव आरोग्य सेवा यांनी हा पुरस्कार स्वीकारला.

केंद्रीय गृहनिर्माण आणि नागरी, पेट्रोलियम आणि नैसर्गिक वायू मंत्री मा. श्री. हरदीप एस. पुरी यांच्या हस्ते पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने आरोग्य क्षेत्रात उत्कृष्ट योगदान दिले आहे. त्याचप्रमाणे सामान्य जनतेच्या आरोग्यासाठी आरोग्य विभागाने विविध नावीन्यपूर्ण उपक्रमांद्वारे पायाभूत सुविधा क्षेत्रात काम केले आहे. आरोग्य विभागाच्या उल्लेखनीय कार्याची दखल घेऊन हुडकोने नवी दिल्लीतील इंडिया हॅबिटॅट सेंटर येथे आपल्या 53 व्या स्थापना दिनानिमित्त आयोजित केलेल्या एका समारंभात पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले.



आयुक्तालय आरोग्य सेवा, आरोग्य भवन मुंबई येथे दिनांक : 14 मे 2023 रोजी छत्रपती श्री संभाजी महाराज (1657 ते 1689) यांची जयंती साजरी करण्यात आली. त्या प्रसंगी छत्रपती संभाजी महाराजांच्या आठवणींना उजाळा देण्यात आला. छत्रपती संभाजी महाराजांच्या जीवनावर आधारित कविता यावेळी सादर करण्यात आली.

Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

POSTAL REGD. No./PCE/017/2021-2023

Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.

The date of Publication is 20th May 2023

Posting on 24th of May 2023

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP120/31/12/2023

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

पोस्टमन बंधुनो, या पत्यावर वर्गणीदार मिळत नसेल तर हा अंक कृपया
आरोग्य विभागाच्या संबंधित आरोग्य केंद्र रुग्णालय किंवा आरोग्य सेविका/कर्मचारी आशा यांचेकडे द्यावा

जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त 'सुंदर माझा दवाखाना'

सरकारी रुग्णालये आणि आरोग्य संस्थेत
सर्वांना समान सुविधा उपलब्ध आहेत
आणि जास्तीत जास्त लोकांनी
सार्वजनिक रुग्णालयांच्या
सुविधांचा वापर केला पाहिजे,

सुंदर माझा



दवाखाना

